

كتابي
٣٦
التحليل النفسى للأحلام
والغرائز والأمراض العصبية
Looloo
www.dvd4arab.com
الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع
حلمي مراد



هل تتحقق
أحلامك
وكيف تفسرها؟

للعالم النفسانى «هربرت هيسبرو»

العالم الذى ترفع ستاره حين تغمض عينيك !

ظلت الاحلام تشغل بال الإنسان من اقدم العصور ، إذ أن هذا العالم العجيب الذى يفتح له إذا ما اغمض عينيه واستسلم للنعاس ، يثير فضوله وتساؤله : أهو مجرد رؤى من وحى الخيال .. أم هو تصوير لمعانى رسالة من مصدر خفى — فوق ادراك البشر ، وخارج نطاق المادية — لكشف بعض الحجب عما يكمن فى أعماق الغيب ؟..

لذلك عنى الإنسان — حتى فى المجتمعات البدائية — بالبحث عن معانى الاحلام وتأويلها .. ولم يأنف العلم — فى الاوج الذى بلغه ! — من أن يساهم فى هذا المضمار .. والكتاب الذى أقدمه لك هنا ، مثال لهذه المساهمة .. فهو دراسة تبين أن لبعض الاحلام معانى فعلا .. معانى قد تفسر حالة نفسية ، أو قد تكون إلهاما بأمر لا يزال فى طى الغيب .. ثم هو يضم طائفة من الرؤى، يفسرها بتأويلات مبنية على اسانيد من العلم والتجارب الواقعية معا ..

تباينت الآراء فى الأحلام تباينا شاسعا ، فهى لدى المتطرفين فى الإيمان بها نوع من الوحى والالهام ، ولدى المتطرفين فى الاستخفاف بشأنها ضرب من آثار التخمة وامتلاء البطن بالطعام !.. وما اكثر الأحلام التى رؤيت فرويت أو نسيت ،

وقوبلت بالضحك أو بالبكاء ، وأخذت على انها إيحاء صادق أو نبذت على أنها عبث أطفال ..

على أن للاحلام تأثيرا على الإنسان منذ بدء الخليقة .. فمنها ما يبعث فيه التفاؤل ، ومنها ما يحمله على التشاؤم .. وكم حفزته احلام على الرقى ، او أوحت إليه احلام اخرى باروع آيات الإنتاج الأدبى والفنى .. وما اكثر ما تمتلىء صفحات الأدب بالأحلام ، من عهد « هوميروس » إلى أيام « فرويد » ، سواء شعرا أو نثرا .. وكلمة « حلم » ومشتقاتها تستعمل فى كثير من المعانى والمجاز ، بيد أن المعنى الذى يعنينا فى موضوعنا هذا هو الذى يعتبر « الحلم » مجموعة أو سلسلة من الأفكار ، والآراء ، والصور ، والمشاعر ، والأصوات ، والانفعالات ، التى تجول بخواطرنا أثناء النوم ..

وتدل الدراسات وتجارب الباحثين على أن كل امرىء يحلم، فالأحلام ليست قاصرة على أشخاص معينين ، أو ظروف معينة .. وإنما هى تعرض لجميع الناس على اختلاف طبقاتهم ، وفى جميع الظروف ، من أقدم العصور حتى الآن !

وتراودنا الأحلام عادة فى الفترة التى نسميها « النوم » ، ومن المحتمل أن تنسى مناظر الرؤيا — الحلم — أو تحرف ، إذ لا يمكن الاعتماد على ذاكرة الحالم ، كما تختلف الآراء فى الأمد الذى يستغرقه الحلم .. ولكن من المعتقد أن كثيرا من الأحداث يمكن أن تمر بخاطر النائم فى ثوان قلائل جدا ، لا تقاس قط بما تستغرقه الاحداث فى الحياة الحقيقية !.. أما بصدد « موضوعات » الأحلام ، فكما أن عقل الإنسان يفكر فى كل شىء فى اليقظة ، فكذلك حاله أثناء النوم والحلم ... ومن ثم

فالأحلام لا تخضع لحدود ما نألف فى حياتنا المادية .. ومن هنا قد تكون الأحلام عادية ، كحياتنا اليومية ، أو تكون غرائب وخيالات مستحيلة .. فان الأحلام لا تعترف بالمستحيل !

ومن ناحية أخرى ، قد تكون الأحلام حزينة ، وقد تكون سعيدة .. جميلة أو قبيحة .. تافهة أو ذات قيمة .. رفيعة أو وضيعة .. فهى تدور حول كل شىء .. من الألف إلى الياء!

النظرية النفسية للأحلام

والسؤال التقليدى هو : هل تتحقق الأحلام ؟.. وهل هناك أوقات مفضلة لها ، تحقق فيها أمانى الحالم ؟.. إن العلم يجيب عن هذا بالنفى ، رغم ما زعمه الشاعر « هوراس » من أن الأحلام التى تخطر « بعد منتصف الليل » تتحقق .. ورغم ما زعمه الشاعر « أوفيد » من أن الأحلام الصادقة هى التى تواتينا قرب « الصباح » !

ويقترن ذكر الدراسة والتفسير « العلميين » للأحلام ، باسم الطبيب النمسوى « سيجموند فرويد » ، الذى عرف بأنه « أب » علم التحليل النفسى .. فلقد اهتم « فرويد » بالتناقض والصراع اللذين يدوران بين الجزء الواعى والجزء اللاواعى — أو غير الواعى — من عقل الإنسان ، فانتهى إلى أن الجزء الواعى — أو العقل الواعى — يعمل، أو يحاول أن يعمل بحيث يتمشى مع ما اصطلح عليه الناس من مقاييس الأدب والذوق واللياقة فى المجتمع المتحضر .. أما العقل اللاواعى — أو الباطن — فيكافح ليجد منفذا لميول طبيعية — ولكنها غير متمدينة — يضطرنا ضغط الاعتبارات الاجتماعية ، وعوامل

النشأة والتربية ، إلى كبتها ، أو إلى التحكم فيها وإخفائها ! وهذه الميول أو الرغبات تجنح — إذ ننكر عليها الأرضاء والاشباع — إلى العقل الباطن ، فنخالها قد نسيت نهائيا . بينما تكون فى واقع الأمر كامنة تنتظر الفرصة الملائمة للظهور .. ويخلص « فرويد » من دراستها إلى أنها تعبر عن نفسها آخر الأمر بالظهور فى الأحلام !

مراعاة ظروف الحالم فى تفسير الحلم

ومن أهم ما ينبغى أن يلاحظ فى التفسيرات العلمية التى وردت فى هذا الكتاب ، أن عددا من الأحلام قد يشترك فى تفسير واحد .. وأن بعض التفسيرات قد تكون مكملة لتفسيرات أخرى . بل أن التفسيرات قد تبدو أحيانا متناقضة كما أن بعض الأحلام قد يكون لونا من الهوس والخيال !

ويلاحظ أيضا أنه وإن جاز للحالم أن يرتاح إلى الأحلام البهيجة ، إلا أنه لا يجب أن يحزن للأحلام السيئة ، لأن القاعدة أن الأحلام كثيرا ما تفسر بعكسها . كما أن الحالم يجب أن يراعى ظروفه وتأويلاته الخاصة وهو يطبق التفسيرات التالية على أحلامه . فهناك من التفصيلات والدقائق — التى لا يعلمها إلا صاحب الحلم وحده — ما لا ينبغى إغفاله عند تأويل رؤى النوم .

وفيما يلى شبه « قاموس » لأكثر الأحلام شيوعا عند الناس ، وتفسير كل منها ، مأخوذا من أسانيد العلم وتجارب الواقع فى آن واحد :

« أ »

آلة : رؤية الآلات فى المنام تبشر بتفوق فى ميدان الصناعة ، وسيرها يوحى بحل مشكلة عويصة تقيم لها وزنا كبيرا . أما توقفها أثناء المنام فانذار بأن طريقتك فى حل المشكلة غير صائبة ، فاسلك غيرها .

ابتسام : إذا رأيت أحدا يبتسم لك فى الحلم ، فأبشر بحظ سعيد .

ابكم : إذا حلمت أنك أبكم ، فمعنى هذا أن أصدقاءك لا يقدرون حديثك !

ابيض : لون يبشر بحظ حسن .. فى الصحة ، والعمل ، والحب .. الخ .

اثاث : شراء الأثاث بشير بالزواج .. أما للمتزوجين فمعناه تغيير طيب فى حياة الزوجين . وشراء الاثاث المستعمل — أو المباع بالمزاد — معناه اضطرار للقيام بمهمة ثقيلة على النفس.

اجتماع : الحلم بحضور اجتماع هيئة تحظى بعضويتها ، معناه أنك ستقوم بالتوفيق بين شخصين ظن كل منهما أن لن يلتقى بصاحبه يوما . وإذا رأيت أنك تتأهب للقاء بعض الاصدقاء بعد زمن ، فمعناه أنك ستتلقى أنباء غريبة ، مثيرة . ولقاء الأصدقاء الذين افترقت عنهم منذ وقت طويل بشير بأنك ستلقاهم فعلا . ومقابلة صديق ميت معناها صداقة جديدة !

احمر : لون يرمز للعمر الطويل ، والصحة الطيبة ، والاطمئنان المالى والعاطفى ..

اختراع : إذا رأيت أنك تعمل فى اختراع فهذا إنذار بوجوب أن تتكتم مشروعاتك التى لم تكتمل ..

أخضر : لون يبشر بالحظ . وإذا رؤى فى نبات دل على كسب من معاملات مالية أو استثمار . كذلك هو يبشر بذرية طيبة .

اذرة : كيزان الاذرة يشير بالصحة والهناء والذرية الطيبة ، وأكلها يوحى بدوام النعمة . وحقول الاذرة رمز لنجاح غير عادى فى العمل .

ارز : أكل الأرز تنبيه بوجوب استشارة طبيب بشأن صحتك.

ارض : رؤية مساحات شاسعة من الأرض معناها أنك ستؤتمن على مبالغ كبيرة . وحراثة الأرض رمز لحياة طيبة . ورؤية البر بعد رحلة فى البحر — فى المنام — بشير بحل المشكلات . وإذا حلمت بأنك تملك ضياعا ، دل هذا على سنة مالية طيبة لك .

ازرق : لون ينم عن الحب والوئام العائلى . والعيون الزرقاء رمز الوفاء. والسماء الزرقاء بشير السعادة والاطمئنان .. والأشياء الزرقاء أصدقاء أوفياء فى الشدة ..

اسرة : رؤية الأسرة فى المنام توحى بالصحة والهناء والانسجام العائلى ، وإذا حلمت بأبيك كان هذا فألا بتحسن أحوالك العملية ، وإذا حلمت بأمك فهذه بشرى بتفوق فى النواحى الفنية والاجتماعية ، ورؤيتهما معا تأكيد للنجاح .

اسود : لون ينذر بالشؤم أو النحس .

اسير : إذا حلمت بأنك اسير فهذه بشرى بمغامرة غرامية وتوفيق فى عالم النساء . اما إذا اسرت احدا فهــذا رمز على فوزك بما تشتهى .

اشعة اكس : رؤية صورة الأشعة نذير بصعوبة تصادفها فى مسألة ، ولكنها تنتهى إلى حل .

اصفر : لون يرمز إلى أن نجاحك يثير الحسـد ، ولكن دون ان تضار .

إعلان : قراءة إعلانات الصحف فى المنام معناها العمل على تحسين حالك .. والرد على إعلان ، بشرى بترقية .. ونشر إعلان منك يوحى بتوسع اعمالك ... والعمل فى الإعـلان معناه تغير فى العمل يخفف من نفوذ مناوئيك .. وقراءة إعلانات الطريق ترمز لانتقال إلى مكان بعيد ..

اغماءة : الاغماء فى المنام فشل لمشروعاتك . وإذا حلمت بامراة يغمى عليها فهذا رمز لعلاقة غرامية . وإذا اغمى على احد فى المنام لانه رآك ، فمعنى ذلك انك ستتلقى انباء مثيرة فى صالحك .

الألبوم : استعراض « الألبوم » — مجلد حفظ الصور — معناه علاقة غرامية تبدأ بحادث سيىء وتنتهى بزواج . وإذا كانت الصور لأماكن ، دل هذا على أسفار تنتهى باستقرار .

الومنيوم : الأدوات الألمونيوم فى المطبخ بشرى بسـعادة عائلية .

الم : الالم فى الراس يدل على كتمان شئونك العملية والشخصية ، وفى الأسنان معناه رسالة سـارة ، وفى الأذن بشرى نجاح مشروع لم تكن تهتم به .

« ب »

باب : الباب المفتوح تنبيه إلى الاستعداد لاقتناص الفرص ، والباب المقفل معناه اخفاق فى تحين فرصتك ، والباب الدوار — اى يدور حول نفسه — معناه انك تسير بدون هدف محدد .

بحر : إذا حلمت بالبحار والمحيطات فهذا رمز للأسفار . وإن حلمت بانك على ظهر سفينة تغرق ، فمعنى ذلك أن أحدا سينبهك إلى مكائد مخادعين يزعمون لك الود ! والابحار فى بحر هادىء بشير الرخاء ، اما البحر الهائج فنذير النحس . وإذا حلمت بأنك بحار فمعنى ذلك انك سوف تنتقل فى اقامتك واعمالك قبل ان تحظى بالاستقرار .

ورؤية ملاحين فى استعراض او تدريب تبشر بحياة اجتماعية حافلة بالنشاط .

بحيرة : البحيرة فى المنام ترمز إلى الحب والشباب والوئام . والاستحمام فى البحيرة معناه زوال العقبات من طـريقك .. وإذا حلمت بالسباحة فى بركة آسنة فهذا نذير بمتاعب تنشأ عن سوء علاجك لمسائلك الشخصية ..

برميل : البرميل إذا كان ممتلئا دل على رخاء مرتقب ، وإذا كان فارغا كان انذارا بأن تحذر نصائح الاغراب او اصـدقاء المصادفة !.. والاختباء وراء برميل معناه انك ستسلك مسلكا معيبا فى اجتماع هام .

بريد : بشـير بعـلو صـيتك وتألق نجمك ، ونجـاحك الاجتماعى .

بساط : إذا حلمت بانك تكنس بساطا او سجادة ، فمعناه انك ستحظى بزواج وحياة سعيدين ، ونفض البساط فى الفضاء بشير بالنجاح على شريطة ان تبذل مجهودا .

بكاء : البكاء فى المنام يجعل للحلم معنى عكسيا .. وهو رمز الفرج .

بن : البن والقهوة رمز الحظ الحسن والهناء .

بناء : إذا حلمت ببناء جديد فمعنى هذا انك ستغير عملك . ورؤية عمال منهمكين فى البناء — من بنائين ونجارين الخ — معناه انتظام حياتك .

بنت : التحدث إلى بنت فى المنام ، رمز لسعادة قريبة .

بئر : إذا رأيت نفسك فى قاع بئر فمعناه مشكلات لن تستطيع حلها . وانزال دلو فى بئر معناه انك ستدعى للدفاع عن تصرفات فى العمل . واخراج ماء من البئر بشير بنجاح فوق ما تتوقع .

بيت : الحلم ببيت دليل سعادتك فى بيئتك الحالية ، ورمز للزواج والذرية ، والحلم بانك تشيد بيتا معناه كسب فى العمل ، او زواج .

بيضة : رمز للنجاح والكسب . واكل البيض معناه صحة تغنيك عن الطبيب .

« ت »

تاج : لبس التاج بشير بمنصب رفيع ، ورفض التاج معناه ان عدم ثقتك فى نفسك قد يهبط بمكانتك . وإن رأيت احدا ينزع

عنك تاجا فهذا رمز للمنافسة . وإذا رايت ملكا يتوج فمعناه انك ستسافر بعيدا ، اما إن كنت انت المتوج فهذه بشرى بميراث كبير .

تأمين : إذا حلمت بعقد تأمين كان ذلك بشرى بتحسن مالى . والحلم بفقدان بوليصة التأمين انذار بأن خطك غير سديد فى حماية ممتلكاتك ، وإذا رأيت انك وكيل تأمين ، فمعنى ذلك انك ستنتقل كثيرا قبل أن تستقر .

تبغ : إذا رايت احدا يدخن فهذه بشرى بانفراج أزمة عاطفية وإذا كنت انت المدخن فاطمئن إلى الوئام العائلى والنجاح العملى ، واشعال السيجارة او السيجار معناه توسع فى العمل . اما اطفاؤها ، فمعناه ختام فصل فى حياتك ، لتبدأ فصلا احسن .

تذكرة : شراء تذكرة للسفر أو للسينما رمز لازدياد فرص النجاح ، على شريطة أن تتخلص من بعض عيوبك .

تسلق : إذا وصلت للقمة فرمز للحظ الحسن . وإذا ظللت تحاول رغم الاخفاق فمعناه انك ستصل إلى النجاح . اما إذا وليت ظهرك وعدلت ، فتفسير ذلك انك ستتقدم على مشروع لن ينجح .

تطريز : التطريز فى المنام — سواء بيديك او يدى غيرك — رمز لأنباء حسنة تصل متفرقة ، خلال فترة طويلة .

تقويم : إذا رايت انك تتأمل تقويما — نتيجة — فمعناه ترقية قريبة .

تليفون : الحديث فى التليفون رمز إلى أن شخصا

الاتصال بك لمسألة هامة ، أما التلغراف فرمز إلى انك ستتلقى انباء من صديق لم تسمع عنه من زمن .

تنس : لعب التنس فى المنام رمز الشهرة والتقرب من الجنسين ، والكسب فى اللعب نجاح فى العمل . والخسارة نجاح فى الحب .

« ث »

ثأر : إذا حلمت بأنك تثأر من احد فهذا نذير بسوء الحظ فى معاملاتك ، وفى علاقاتك الشخصية . أما إذا رأيت انك ضحية انتقام فأبشر بتحسن فى أعمالك . والعزوف عن الانتقام مع القدرة عليه دليل مغالبة صعاب تعترضك .

ثروة : الحلم بالثروة لا يبشر بالغنى ، بل العكس اصح .

ثعبان : للأعزب ، رمز الزواج القريب .. وللمتزوج ، رمز السعادة والرخاء .

ثقاب : الثقاب المبعثر ، او المجموع فى علبة ، معناه انباء كثيرة طيبة تأتيك دفعة واحدة . « ومشط الكبريت » يوحى بتغير فى خط سيرك ، لصالحك .. أما إشعال الثقاب فمعناه تحقيق امنية عزيزة . والقاء الثقاب بعيدا ، ابعاد لسوء الحظ. وترك عود الثقاب يحترق معناه انك موضع رضى وتقدير أصحاب النفوذ . والعود المطفأ رمز لضياع فرصة ، وقرب مصادفتك فرصة اخرى ..

ثلج : رؤية كتل كبيرة من الثلج تبشر بحل مفاجىء لموقف غير سار ، واستعمال الثلج رمز لتغير قريب لمصلحتك . والثلج فوق الراس بشرى بترقية . ورؤية الثلج فى الطريق معناها

الاقدام — بعد تردد — على عمل جديد موفق . ورؤية المتزحلقين على الثلج رمز إلى ان رؤساءك سيناقشونك طريقة علاجك لإحدى المسائل . وإذا كنت تتزحلق على طبقة رقيقة من الثلج فمعنى هذا ان عملك سيتعرض للنقد . والثلج فى كوب رمز للفوز فى مباراة . والثلج الذائب جهد ضائع فى مشروع لا يستحق . واكل المثلجات « آيس كريم » نجاح فى الحب ، وشراؤها ينم عن حسن تقدير لمسائلك المالية ، وبيعها رمز لترقية فى خلال عام .

« ج »

جدار : إذا رأيت جدارا بينك وبين صديق او حبيب فمعناه ان امورا ستفصل بينكما ويجب التغلب عليها .. وإذا رأيت انك تسير على جدار فمعناه انك ستتصل بمشروع جديد ، فان لم تسقط فالمشروع ناجح .

جرس : صوت الجرس من بعيد رمز تحسن مقبل فى ظروفك .. ومن قريب نذير بأنك ستخسر نقودا فى مشروع تغتر به ، ما لم تستمع للنصح ..

جمل : رؤية جمل فى صحراء معناه انك لن تصاب بمتاعب او احزان .. والجمل الحبيس رحلة وكسب .

جميلة : إذا حلمت الفتاة انها فتنة مجتمع دل ذلك على كثرة الخاطبين ، وعلى ان لا داعى للتسرع فى الاختيار . والرجل إذا احب جميلة فى المنام فسيوفق إلى زيجة سعيدة .

جندى : إذا حلمت بأنك جندى ، فانت مقدم على عدة تغييرات . وجندى البوليس فى المنام بشير حظ .

جورب : إذا رايت انك تشترى جوارب فابشر بتحسن مالى . وإذا تلقيت الجوارب هدية ، فهى اخبار من عزيز غائب ، والسيدة التى يصاب جوربها بتلف فى المنام ، ستخوض مغامرات غرامية . ورتق الجوارب رمز إلى كبائر تترتب على أمور تافهة ، اما غسلها فمعناه الخلاص من امر يبعث الحزن .

جهل : جهلك فى المنام رمز تواضعك ، وجهل غيرك دليل على ميلك للانتقاد، وعجزك عن قراءة خطك فى المنام رمز مشكلة لابد لك من استشارة اهل المعرفة فيها . أما العجز عن قراءة خط الغير فيرمز لأنباء تدهشك .

« ح »

حادث : حوادث السيارات والطائرات والسفن والقطارات نذر للحالم بتجنب السفر فترة من الزمن . والحلم بالإصابة بسلاح ما إنذار بالتزام الحذر .

حب : الحلم بالحب معناه ان حولك اصدقاء يرجون لك الخير . والفشل فى الحب — فى المنام — امل فى اليقظة . والسعى لخطوبة المحبوب رمز للنجاح فى الحب والسعادة . والحلم بالخطوبة بشرى بخطوبة فعلية خلال عام .

حذاء : شراء الأحذية بشير بطول العمر والصحة ، وارتداء حذاءين قديمين رمز مكافأة عن عمل مشرف ، اما ارتداء حذاءين جديدين ، فانتصار على منافسين . . ورؤية صانعى الأحذية فى المنام ، معناه نجاح باهر فى اعمالك وحياتك . والحفاء فى المنام رمز لتغيير الأصدقاء .

حساب : إذا حلمت الفتاة بان خطيبها محاسب أو كاتب حسابات ، فمعنى ذلك انه سيكون قديرا على أن ينيلها كل ما تبغى . ورؤية المحاسبين فى عملهم معناه انك سترقى إلى منصب رئاسة . والآلة الحاسبة رمز النجاح المالى .

حصان : ركوب الحصان معناه انك ستصل إلى مكانة اجتماعية موفقة . والحلم بأنك تدق حدوة لحصان رمز لحياة سعيدة طويلة ، أما اطعام الحصان فمعناه حكم سيصدر لصالحك فى عملك خلال عام . وضياع حصانك رمز لنقلك من مكان إلى آخر فى عملك .

حيوان : رؤية عدد من الحيوانات المختلفة نذير بان حياتك مليئة بالتعب والكد ، ولكنها ستكون موفقة مثمرة فى النهاية ، ورؤية الوحوش فى حديقة الحيوان معناه انك ستكتسب مهارة لا تبارى فى عملك . وايذاء الحيوان فى المنام نذير الفشل . أما تغذيته فبشرى برسالة هامة .

« خ »

خبز : إشراك الغير فى خبزك معناه انك ستعيش العمر فى سعة ، واكل الخبز الطازج بشرى بالحظ ، اما إذا كان قديما فتحذير من عدو محتمل . وإذا حلمت بأنك فى مخبز فسوف ترزق بأولاد كثيرين . أما إذا رأيت انك تخبز ، فمعنى هذا ارتفاع فى مرتبك !

خطأ : الحلم بالأخطاء معناه انك دقيق فى عملك . . وارتكاب الخطيئة معناه انك مقبل على اخطاء ، أما مقاومتها فرمز لحياة موفقة ، طيبة .

خل : رؤية الخل نذير بانك ستلقى تأنيبا أو اساءة .

خنجر : رؤية الخنجر فى يد سواك معناه انقلاب سيىء فى احوالك المالية . ورؤيته على الأرض معناه أن البعض يسعى للاضرار بك . اما إذا كان فى يدك فمعناه أن مواهبك ستساعدك على كسب الظروف والفرص . والخنجر فى الغمد رمز انباء طيبة تحملها لعزيز .

((د))

دائرة : إذا حلمت انك فى وسطها فهذا رمز لعدم ارتياحك فى عملك وجو حياتك ، ولابد من تغيير .. ورسم الدوائر بشرى بالظفر بتقدير لأنك ستجازف بسلامتك لانقاذ شخص من خطر .

دب : إذا رأيت دبا يجرى وراءك ، فستلقى من عدو بعض المتاعب . فان قتلت الدب او هربت منه فستتغلب على المتاعب .

دبوس : الدبابيس فى المنام صغائر تسوؤك حينا . والدبابيس ((المشبك)) رمز الاستمتاع بحضور عدة حفلات بهيجة عما قريب .

دجاجة : تغذية الدجاج فى المنام بشرى بتوسع فى الأعمال اكثر مما توقعت، وبيع الدجاج رمز للسفر ، ونزع ريشها معناه انك ستحظى بفرصة غير مرتقبة ، اما ذبحها فدليل الاضطرار إلى تعديل اسلوب معيشتك . وتربية الفراريج (الكتاكيت) رمز إلى انك لن تعدم قط دخلا ثابتا وافيا . وتقطيع الدجاج على المائدة رمز إلى انك ستقوم بالتوفيق بين متخاصمين .

دراجة : رؤية الدراجة رمز لمشكلة لن تحل إلا بعد عدة اخطاء . وصعود تل بدراجة معناه التغلب على مشكلات العمل والبيت ، والهبوط بها انباء تعكر الصفو .

دراسة : إذا حلمت بأنك تتلقى دروسا ، فهذا رمز إلى أنك ستوفق فى كل عمل تؤديه ، وبقدر اصغائك يكون نجاحك . والحلم بانك طالب جامعى رمز لنجاح مبكر فى حياتك العملية ، بعد شيء من الكفاح . وزمالة جامعى من الجنس الآخر رمز للزواج خلال عام ، أما إذا كان الزميل من نفس جنسك فصداقة وثيقة مع زميل فى العمل ، ورؤية المدارس أو الجامعات فى المنام رمز لتجارب غير متوقعة تصقل شخصيتك . وإذا رأيت انك مدرس فابشر بترقية .

دنتللا : رؤية ((دنتللا)) على ثوب ، بشرى بزواج قريب . والحلم بدنتللا ممزقة ، تحذير من شائعات السوء .

ديون : سداد الديون — أو ((فواتير)) — رمز للحظ ، والمطالبة بديون معناه ازدهار لأعمالك .

((ذ))

ذهب : رؤية الذهب بشرى بالحظ والثراء والرفاهية . والحلم بالعثور على سبيكة ذهب او فضة رمز لزيادة محسوسة فى مكاسبك .

ذئب : رمز لعدو ماكر يحاول ايذاءك !

((ر))

ربان : إذا رأيت انك ربان سفينة للنزهة ، فمعنى هذا نشاط اجتماعى .. اما إذا كانت السفينة كبيرة فستحصل على منصب رئيسى .

رحلة : رمز الأسفار للعمل والترويح . والحلم بالسفر من الأحلام التى تتحقق فى اليقظة . والرحلة القصيرة تعنى تغيير المسكن أو العمل . فإذا صادفت الرحلة متاعب كان هـذا انذارا بتجنب التغيير .

رقص : رؤية الراقصين رمز حياة اجتماعية وفنية حافلة . ومراقصة الحبيب بشرى بالزواج . واحتراف الرقص فى المنام يعنى انك لن تخوض تجارب غرامية كثيرة ، وانك ستفشل اكثر من مرة قبل ان تجد الحبيب الذى يسعدك !

رسالة : إذا كانت خاصة باعمال ، فمعناها ربح كبير من استثمار بسيط . والخطابات الودية رمز للانضمام إلى هيئات اجتماعية . والرسائل الغرامية بين الحبيبين او الزوجين توحى بالتوفيق .

رئيس : رؤية رئيس فى الاجتماع معناه ازدياد رتبك . فإذا كنت أنت الرئيس فتفسيره انك ستدعى لفض خلاف بين زملاء فى العمل . وإذا حلمت بلقاء رئيس جمهورية او رئيس هيئة فسوف تنال تكريما .

« ز »

زبد : رؤية الزبد رمز لمغامرة مرحة ، واكلها صحة جيدة وسعادة ، ورؤية الغير يأكلونها معناه انك محوط باصدقاء مخلصين ، وشراء الزبد بشرى بميراث ، وبيعها دليل على ان عملك لن يفشل ، وصنعها رمز للشهرة .

زجاجة : الزجاجة الممتلئة ، بشرى بالنجاح فى العمل والحب .. والفارغة انذار بفشل يعقبه نجاح بعد صعاب .. والمكسورة رمز لتجربة اليمة .

زواج : حضور زواج غيرك والقيام بدور فيه معناه انك ستظل محوطا بأصدقاء مخلصين ، والحلم بأنك تتزوج بشرى بحظ يلازمك سنوات .

زيت : شراء الزيت رمز أنباء سارة قريبة .. وبيعه يعنى انك ستصيب نفعا بتغيير ظروف عملك ، وتزييت آلة رمز لزوال الصعاب . وحقول البترول ترمز إلى تقلبات فى حياتك ، لمصلحتك .

« س »

ساعة : ساعة الحائط فى المنام رمز تحسن مالى ، وسماع دقات البندول معناه انك يجب ان تعتمد على نفسك فى تقرير امر يتعلق بمستقبلك . اما دقات الساعة فبشرى بميراث قريب . والساعة المملوءة سفر طويل للعمل ، اما المتاخرة فمعناها انك اسأت إلى شخص يرجى منه نفع كبير لو صالحته . ومينا الساعة رمز إلى ان دقتك فى تدبير اعمالك ستعود عليك بجزاء طيب . أما كسر الميناء فتحذير من تعجل الاثراء بمشروعات غير مجدية . ودقات بندول ساعة اليد رمز لأنباء طيبة . وشراء او بيع ساعة رمز لعلاقات عائلية متحسنة .

سجن : الحلم بأنك فى سجن يفسر بعكسه ، وبأنك ستوفق فى عملك إلى درجة تدعو لتكريمك . ورؤية احبائك فى السجن معناها ان هناك من يحاول ايذاءهم . ومشاهدة السجناء يشتغلون ، لا تبشر بخير .

سرير : رؤية عدد من الأسرة تبشر الرجل بالتفوق فى العمل ، وتبشر المراة بالزواج من رجل اعمال ناجح ، وشراء السرير رمز

للسعادة المنزلية . وتسوية السرير دليل التوفيق فى الحياة الزوجية . والنوم فى سرير جديد يعنى تغيرات فجائية فى حياتك فى فترة قصيرة .. والسقوط من السرير انذار بانك ستسمع كلاما يسوؤك من رئيسك .. وانهيار السرير يوحى بشقاق عائلى . وسرير الطفل يرمز للنجاح المادى ، فإذا كان فيه توأمان دل ذلك على سعادة زوجية ، وإن كان خاليا رمز إلى انك سترزق بطفل يكون موفور الصحة .

سكة حديدية : ركوب القطار معناه عدم السفر ، ورؤية القطار أو سماع صفيره — دون ركوب — رمز للانتقال إلى مسكن جديد ، أو للقيام برحلة بعيدة .

سيارة : إذا حلمت بانك تقود سيارة فانت مقدم على رخاء. اما إذا استأجرت « تاكسى » فستقوم برحلة طويلة فيها بعض المتاعب . وإذا كنت تقود « التاكسى » فمعناه انك ستتولى منصبا هاما ، تصادف عن طريقه زوجة — او زوجا — تجمع بين الجمال والمال !

« ش »

شاى : شرب الشاى بشرى بالحظ فى العمل والبيت . وصب الشاى للضيوف رمز لقرب وصول انباء طيبة . وانسكاب الشاى خارج القدح فشل لخطط تعلق عليها آمالا.

شبح : الحلم بالاشباح فأل حسن : فرؤيتها بشرى بأنباء طيبة ، وسماعها تتكلم معناه تحسن مالى .. وابتسام الشبح رمز طول العمر .

شنق : الحلم بالاعدام على أنواعه يفسر بعكسه .. اى بطول العمر والسعادة والرفعة .

شهر : « يناير » يرمز إلى ان الشهور التالية ستجلب لك نجاحا ماليا .. و « فبراير » بشرى بتبدد القلق والمتاعب .. و « ابريل » يوحى بالسعادة والشهرة .. و « يونية » رمز الزواج قبل انتهاء العام ، وهو للمتزوج رمز الرقى .. و « يوليو » معناه تحقيق ما تتمناه .. اما « اغسطس » فيرمز إلى شيء من سوء الحظ .. وإذا رايت انك تقوم بعمل فى اكتوبر ، فهذا انذار بإرجاء العمل إلى ما بعد هذا الشهر .

« ص »

صابون : رؤية الصابون بشرى بحل متاعبك إذا انت بذلت مزيدا من الجهد ..

صحراء : إذا رايت انك والحبيب وحيدان فى صحراء فهذا رمز سعادة لكما فى حياتكما معا .

صدى : سماع صدى الصوت فى المنام معناه حب منتظر .

صلاة : الحلم بانك تصلى يشير بثروة وسعادة عظيمة .

صورة : الصور على الجدران رمز صديق طيب .. اما إذا كانت معروضة فى متجر او متحف فمعناها النجاح فى العمل .. وإذا رايت صورة عزيز فى « ميدالية » فهذا رمز بأنه سيخلص لك فى ظروف عصيبة . والتقاط صورة لشخص معناه ان هذا الشخص سيساعدك فى عملك .. والتصوير رمز لتغيير العمل.

صيد : صيد الوحوش فى المنام رمز لمناقشات حادة مع شركائك او زملائك أما صيد الحيوانات الأليفة فتورط فى خطأ اجتماعى .. وإذا اشتركت فى مطاردة شخص فاحذر لأن سمعتك مهددة .. وصيد السمك رمز النجاح فى العمل .

« ض »

ضباب : الضباب انذار بأن اعمالك تسير فى ظروف لا تدعو للاطمئنان ، فيجب التزام الحذر !

ضحك ؟ الضحك بشير بحظ حسن يلازمك ، اما إذا رايت انك تثير ضحك غيرك ، فهذا معناه انك تستثمر مالا فى ناحيـة ستدر عليك ربحا .

ضمير : تأنيب الضمير فى الأحلام رمز إلى انك لم ترتكب اخطاء خطيرة ، وانك اهل لثقة وتقدر زملائك .

« ط »

طب : إذا زرت طبيبا فى المنام فأبشر بزيادة فى دخلك .. وإذا رايت انك طبيب فاطمئن إلى ان حـولك اصدقاء اوفيـاء ، ودعوة طبيب بالتليفون رمز لنجاح اجتماعى كبير . والذهـاب إلى طبيب اسنان ، معناه انك ستحظى بالراحة فى شيخوختك وشراء او تناول الدواء معناه انك ستضطر للجوء إلى طبيب .

طريق : امتداد الطرق امامك رمز لحياة سعيدة ، مريحـة ، محفوفة بالحب .. وإذا حلمت انك تسير فى طريق خلوى تحت اشعة الشمس فسوف تحظى بأصدقاء كثيرين .

طفل : الوليد رمز الاشتراك فى عمل مربح لا علاقة له بعملك فى الماضى او المستقبل .. والطفل الذى يلعب رمز انباء طيبة من شخص كنت تخشاه .. والطفل النائم يشير بتوفيق فى الغرام او فى الأعمال المالية ، اما الطفل المريض او الباكى فسوء الحظ او شقاق فى العمل .. وإذا ضربت طفلا فى المنام فهذا رمـز الفشل .

« ظ »

ظهر المركب : رؤية ظهـر السـفينة فى المنام بشرى بالحظ الحسن فى الأسفار ، والصحة ، والدخل ، والحياة الزوجية .

« ع »

عاج : الحلم بأشياء عاجية رمز لأسفار فى كثير من البلدان ، والسعى وراء العاج بشير بميراث .

عاصفة : إذا دهمتك عاصفة فهذا انذار بسوء حظ مؤقت .

عش الطيور : رمز السعادة والانسجام المنزلى ، وإذا حلمت بأنك تحمى عشا من اذى ، فمعناه ان اناسا من غير معارفك يقدرون مواهبك ويعملون لمصلحتك .

عنكبوت : العنكبوت انذار بأن لا تقدم على استثمارات او سفر خلال الشهر الذى أنت فيه .

« غ »

غابة : الحلم بالسير وحيدا فى غابة رمز إلى انك ستحظى دائما بصحة طيبة ودخل حسن .. اما إذا كان معـك رفيـق فبشرى بزواج قريب ..

غاز : إذا حلمت بسحب من الغاز تداهمك فستضطر لتعديل حياتك فى سبيل الاقتصاد .

غرق : الغرق انذار بأعمال يجب ان تتجنبها ، وفى مقدمتهـا التبذير ، والحلم بانك تنقذ احدا معناه انك يجب أن لا تقدم على اى تغيير فى حياتك لمدة عام . وإذا حلمت بأن احدا ينقذك من غرق ، فهذا انذار بأن اهمـالك سيخلق لك غريبا يهـددك فى عملك .. اما السفينة التى تغرق فبشير بحياة ناعمة . كريمـة

غيرة : إذا حلمت بأنك تغار على زوج أو حبيب فهذا تأكيد بأنك محبوب . أما إذا رأيت الغير يغار منك فأبشر بنجاح كبير فى حياتك الاجتماعية .

« ف »

فأس : الفأس المشحوذة رمز النجاح المادى والسعادة ..

فاكهة : أكل الفاكهة فى المنام يوحى بالنجاح فى العمل والصحة .. والفاكهة المدلاة من الشجر رمز السعادة فى الحب والزواج .. واقتطاف الفاكهة يدل على أنك لن تعانى العوز قط .

فشل : الفشل فى المنام دليل العكس فى اليقظة ..

فلفل أسود : رمز لمغامرات غرامية ونجاح فى الحب .

فندق : إذا حلمت بأنك تنزل فى فندق فهذا رمز إلى تورط فى مشروعات غير ناجحة فى القريب .

فونوغراف : النشاط فى كثير من الأعمال ، مع النجاح ، يرمز إليهما فى المنام بإدارة الفونوغراف أو الاستماع إليه .

« ق »

قاموس : فتح القاموس معناه أن حزمك وعزمك سيعودان عليك بفوائد مالية . والقاموس المغلق تحذير من التأثر بتملق الغير لك .

قبلة : تقبيل الحبيب بشرى بالسعادة فى الزواج منه . وتقبيل الزوجة معناه خلو حياتكما من الشقاق . وتلقى القبل من طفل رمز لإقبال الحظ .. ورؤية شفتى شخص من الجنس الآخر معناه قرب اختيار موفق لزوج أو زوجة .. والمرأة إذا رأت

شفتيها فى المنام دل هذا على أنها ستصيب صيتا فى عمل فنى .. أما إذا رأى الرجل شفتيه فهذا تحذير له من أصدقائه ..

قديس : الحلم بالقديسين رمز للحياة الهادئة الوادعة .

قطن : رؤية حقول القطن بشير بنجاح فى الأعمال بقدر اتساع الحقول . واقتطاف القطن دليل على أن غدك خير من أمسك .. والقماش القطنى رمز الاستقرار المالى .

قلم رصاص : القلم بشير بأنك ستتلقى مبلغا ضخما فى مقابل خير أديته فى الماضى .

قمح : القمح رمز السعادة فى الأعمال المالية والحب والزواج .

« ك »

كتاب : الحلم بقراءة الكتب ينم عن ميل للثقافة سيجنى عليك فوائد مالية .. والكتب الكثيرة على الأرفف دليل النجاح والتغلب على مشكلاتك ..

كولونيا : رؤية ماء الكولونيا أو شمه فى المنام رمز للراحة ، والهناء ، والوفاء ، والسعادة فى أسرتك .

كمنجة : سماع الكمنجة فى الحلم رمز إلى أنك ستشترك فى حدث بهيج .

« ل »

لبن : شرب اللبن فى المنام رمز للصحة الجيدة على الدوام .. وبيع اللبن معناه أنك ستكون فى رخاء دائم ..

لحم : إذا رأيت فى المنام أنك تشترى أو تأكل لحما نيئا ، فهذا معناه أنك ستحظى بقوة وعافية .. واللحم الفاسد رمز إلى أنك بدأت تفقد حسن النية حيث

لؤلؤ : تسلم هدايا من اللؤلؤ فى أحلام النساء ، يرمز إلى الهناء .. وضياع اللؤلؤ نذير بأن بعض ظروف العمل ستتحول بالنسبة للحالم بحيث تضايقه .. اما العثور على لؤلؤ فيوحى بفرص جديدة تسنح .

ليل : إذا رايت فى المنام انك تسير فى جوف الليل ، فهذا انذار بعراقيل ستؤخر بلوغك اغراضك ..

« م »

مصرف : إذا حلمت بأنك فى مصرف (بنك) فستتعرض لضيق.

معسكر : الاقامة فى معسكر بشرى بترقية لمنصب رئيسى .. وزيارة معسكر معناها انك ستنتقل بين عدد من المناصب والبلدان فى فترة قصيرة .. اما مغادرة المعسكر فبشرى بأنباء طيبة مقبلة .

ملاك : إذا رايت ملاكا يحوم فوق دارك فهذا رمز نعم وخيرات ستواتيك .. وحديث الملاك إليك بشرى بصداقة بعض ذوى المناصب والجاه .. وصور الملاك بشرى بالسعادة الزوجية

ممثل : إذا حلمت بأنك تشاهد ممثلا — او ممثلة — كبيرا ، فهذا معناه انك ستحاط بكثير من الترف .. اما إذا حلمت بأنك ممثل ، فهذا معناه انك ستنجح اينما وليت وجهك .. وإذا حلمت بأنك نسيت دورك اثناء التمثيل فهذا انذار بأنك ستتعرض لما يسوؤك .

« ن »

نار : الجلوس بجوار النار وحى بالطمأنينة فى حياتك المنزلية .. واشتعال النار رمز لسوء تفاهم يوشك ان يزول .. واطفاؤها دليل على توفيقك فى اداء مهمة عسيرة .

نسيم : إذا حلمت بأنك تستروح نسيما عليلا ، فهذه بشرى بحظ حسن جدا ، لا سيما فى المسائل الغرامية .

« و »

وادى : الوادى فى المنام رمز السلام والسعادة فى الحب والزواج .

ورق اللعب : إذا حلمت بأنك تشاهد احدا يلعب الورق ، فهذا تحذير بأن لا تقدم على اى تغيير فى شئونك لبعض الزمن .. وإذا حلمت بأنك تلعب وفى يدك ورق طيب فهذا بشرى بنجاح ..

« ى »

ياقوت : الياقوت الأحمر فى المنام رمز الراحة والرفاهية .. أما الياقوت الأزرق (السافير) فدليل حظ — غير متوقع — فى طريقه إليك .. والأصفر (التوباز) بشرى بصدق اخلاص الحبيب .



سيجموند فرويد

التحليل النفسي

للأحلام .. والغرائز الجنسية .. والأمراض العصبية

١ — نظرية الخطأ ودلالاته النفسية

من شأن الأسلوب المعتاد الذى درجنا على سلوكه فى التفكير ، ان يتخذ ازاء « التحليل النفسى » موقفا معاديا .. فليس مما يروق لعقولنا التسليم بالفكرة التى يقوم عليها « التحليل النفسى » .. الفكرة القائلة بأن العمليات الذهنية، اى العقلية ، عمليات لا شعورية فى اصلها — اى تنبعث عن بواعث فى نفوسنا ولكنا لا نفطن إلى وجودها — وان الدوافع « الجنسية » تقوم بدور كبير ، ذى اهمية خاصة ، فى خلق الأسباب المؤدية إلى الاضطرابات العصبية والعقلية .. بل ان دور هذه الدوافع الجنسية اكبر من هذا بكثير ، إذ انها ساهمت بنصيب يفوق كل تقدير ، فى تحقيق اسمى ما بلغه العقل من انتصارات ثقافية ، وفنية ، واجتماعية ..

والعوامل النفسية التى تكمن وراء الاخطاء — بشتى انواعها التى سنفصلها فيما يلى — هى خير الادلة على ان الحوافز تخضع لتأثير العقل الباطن ، اى الأمور التى تكمن فى اذهاننا دون ان نفطن إليها .. ونقصد بالاخطاء تلك الظواهر العامة ، المألوفة ، التى تبدر عن كل شخص سليم البنيان والعقل .. كهفوات اللسان ، وزلات القلم ، والتحريف فى القراءة او فى التقاط الأذن لما يوجه للمرء من كلام .. وكالنسيان الموقوت لبعض الأسماء ، والسهو عن المواعيد ، وعدم وضع الأشياء فى اماكنها ، او الغفلة عن الأماكن التى وضعت فيها .. الخ .

ماذا وراء زلات اللسان ؟

ومع ان هذه الأخطاء من الأحداث التافهة ، والظواهر العارضة الطارئة ، ، إلا انها فى الواقع تنطوى على معان خاصة تكشف عما فى نفس مرتكبها .. ولا ينبغى ان تؤخذ على انها نتيجة تعب ، او انفعال ، او عدم انتباه ..

فالاخطاء المطبعية مثلا تكشف بسهولة عن الحوافز النفسية الكامنة فى عقل الإنسان الباطن .. من ذلك ان صحيفة اشتراكية ديموقراطية — فى بلد تحت الحكم الملكى — نشرت فى وصف احدى الحفلات هذه العبارة : « وكان بين الحضور سمو « الكلاون برينس » .. وكانت تقصد « الكراون برينس — اى امير التاج (ولى العهد) — ولكن الغلطة المطبعية التى قلبت الراء لاما ، جعلتها « الامير المهرج » !!

وقد يكون لزلة اللسان تعليل ظاهرى ، ولكنها كثيرا ما تنم عن معنى معقول ، وتكشف عن باعث مكبوت . اى ان النتيجة تستحق ان تراعى — فى حد ذاتها — كعملية عقلية سليمة تهدف إلى غرض يترتب عليها ، وتنطوى على معنى يقصده العقل الباطن ويتمناه .. من ذلك ما يبدو من شخص يرى صديقا له فى بزة صارخة الالوان ، فيستهجن مظهرها فى نفسه، ولكنه يريد أن يتملقه فإذا به يقول له : « ايه (البهدلة) الهايلة دى ؟ » .. بدلا من : « ايه (البدلة) الهايلة دى ؟ » .. وزلة اللسان هنا هى فى الغالب تعبير عما جال فى ذهن صاحبها من رأى ! .

وفى بعض الحالات ، تحرف زلة اللسان الكلمة فتضيف

المعنى الذى فى نفس صاحبها إلى المعنى الذى يريد ان يتظاهر به ، كأن تهم بأن تقول لزائر : « شرفتنا » فإذا بها تنطلق من لسانك : « ضرفتنا » .. فهنا يجمع اللسان بين « ضايقتنا » و « شرفتنا » !

النسيان وفقدان الأشياء وتحطيمها

من هـذه الأمثلة نرى ان ما حدث هو اجتماع او تعارض معنيين مختلفين من الكلام معا ـ وكلا المعنيين مقصود ـ أى ان هذه الزلات او الهفوات ليست عفو الصدفة ، وإنما هى تمثل اعمالا او تصرفات عقلية جدية ، لها دلالاتها ومعانيها .. ومع ان الشخص الذى يقع فريسة لزلة اللسان قد يبرىء نفسه من المعنى الذى يستشف من قوله ، إلا ان تحليل ما يجرى فى ذهنه كفيل بأن يؤكد النية الخفية التى يضمرها ..

وهناك انواع اخرى من الخطأ : كأن ينسى الشخص اسما مألوفا لديه ويجد مشقة فى تذكره .. فليس من الصعب فى هذه الحالة ان نحدس ان فى نفسه شيئا ما ضد صاحب هـذا الاسم !

ونسيان القرارات او الأمور المتفق عليها ، يمكن ان يرجع إلى تيار من الشعور يقاومه صاحبه لأنه ضد تنفيذ تلك الأمور ..

وفقدان الأشياء امر مؤلم فى حد ذاته ، لذلك قد يكون من الصعب ان نصدق ان المرء قد يهدف إلى غرض من وراء اضاعة اشيائه .. غير ان ثمة حوادث كثيرة تؤكد وجود مثل هـذا الغرض .. من ذلك ان شابا فقد قلما كان يعتز به إلى حد

كبير ، لأنه كان هدية من زوج اخته .. وقد ظهر انه تلقى رسالة من هذا الشخص ـ قبل ضياع القلم بأيام قلائل ـ جاء فيها : « اننى لا اجد من الوقت ولا من الرغبة ما يحدو بى إلى ان اشجع فيك استهتارك وتكاسلك ! » .. وكم من حوادث من هذا القبيل ، تؤكد جميعا ان المرء يفقد عادة الاشياء التى يتخاصم مع من اهداها إليه ، فلا يعود راغبا فى كل ما يذكره به ..

وكسر الأشياء او تحطيمها حين تقع من ايدينا مثلا دون قصد ـ ظاهريا ـ إنما هى وسائل اخرى يستعملها العقل الباطن لتحقيق نفس الغرض !

ليست العبرة بالخطأ وإنما بدلالته

ومن ثم فالعنصر الأساسى فى الخطأ ليس شكله او نوعه ، وإنما هو الاتجاه الذى يستغل فيه .. أما تحقيق المرجو منه فيتم بشتى الوسائل المتباينة .. ومن ذلك ما يروى عن كيماوى ألمانى شهير نسى موعد حفلة قرانه ، فقصد إلى معمله بدلا من ان يذهب إلى الكنيسة ! ثم ظهر انه كان ينفر من خطيبته !

مثل هذا التدخل من العقل الباطن ، عامل هـام فى علم النفس .. ففى زلات اللسان ، يكون المرء قد قاوم هذا التدخل وكبته وعقد العزم على ان لا يعبر عن أفكاره فى كلامه ، ولكن هذا الميل المكبوح يظهر نفسه على الرغم من ارادة صاحبه ، أما بتغيير التعبير الذى يعمد إليه المرء ، او بخلطه بالتعبير الخفى المقصود ..

من هذا ندرك كيف تنبعث زلات اللسان ، ومن ثم يبين لنا علم النفس مدى قوة الكفاح العقلى الذى تتطلبه الحياة التى نود ان نهيئها لأنفسنا .. وهو كفاح مبعثه الميل إلى ان نقضى عن ذاكرتنا ما لا يروق لنا من اشياء ..

٢ – نظرية الأحلام

تبين « فرويد » من الابحاث التى أجراها على المصابين بأمراض عصبية ، انهم كانوا يكثرون من ذكر الاحلام التى تراودهم فى نومهم ، وهم يسردون أعراض الأمراض التى تنتابهم .. فقاده هذا إلى أن يرتاب فى ان للاحلام مغزى فى دراسة الأمراض العصبية ..

لماذا لا ينام العقل بنوم صاحبه ؟

كلنا نعلم من تجاربنا العادية أن الحالة النفسية التى يخلفها فينا اى حلم ، تظل تلازمنا – بعد اليقظة – طيلة اليوم!

فما هو الحلم ، وما معناه الحقيقى ؟

يبدو ان الحلم حال وسط بين النوم واليقظة .. اذن ، فما هو النوم ؟.. إنه الحال التى يعرض فيها المرء عن الاكتراث بالعالم القائم خارج كيانه والذى يستمد منه ما يشغل باله .. والظاهر اننا ما كنا لنتحمل المضى فى صلتنا بالعالم لولا وجود فترات من الهدنة ، اى التوقف عن التقيد بهذه الصلة .. فلماذا لا تهجع حياتنا العقلية هى الأخرى وتنام حين ننام ؟.. لعل

مرد ذلك إلى ان ثمة اشياء لا تدع العقل مطمئنا فى سلام .. ثمة منبهات تؤثر عليه فيستجيب لها .. ذلك ان طبيعة العمليات الذهنية اثناء النوم تختلف عنها اثناء اليقظة ، فالأحلام لا تتالف من صور ورؤى ذهنية فحسب ، وإنما هى تختلف فى نواح كثيرة عن الصور الذهنية التى تراودنا اثناء اليقظة . وقد قام البرهان على ان العوامل المنبهة – الداخلية منها والخارجية – التى تنشط للعمل اثناء النهار ، تظهر متجلية فى الأحلام ، ولكنها فى كل مرة تتمثل بطريقة غير تلك التى تتمثل وتتضح بها فى المرة الأخرى .. فمن الاحلام ما يكون مشوشا ، مبلبلا ، غير ذى معنى ، ولكن منها ما يكون ذا معان مقبولة معقولة .. وكثيرا ما تختلط بهذا النوع الأخير ذكريات من حياتنا اليومية ، او امور تتصل بهذه الحياة ، وإن كنا لا نجد رابطة واضحة تربط معظم احلامنا بحوادث النهار الذى سبقها .. كما اننا لا نجد ضوءا يفسر لنا الأحلام السخيفة ، الغثة .

ولسوف نتبين فيما يلى من بحثنا ان احلام النهار – وهى من نسج الخيال لا من نتاج الرؤية والبصر – تشترك مع احلام الليل فى صلات كثيرة .. من ذلك ان كلا من النوعين من املاء دوافع واضحة جلية، فهى رؤى ومناظر ترضى النزوات المنبعثة عن الانانية والطموح فى انفسنا ، او تشبع تعطشنا إلى القوة والسلطان .. او هى ترضى شهواتنا .. الخ .

الأفكار تطفو إلى الوعى اثناء النوم

أما وقد افترضنا من البداية ان الأحلام ظاهرة عقلية وليست بدنية .. فلم لا نسأل الحالم عن معنى حلمه ؟

من المرجح — إلى درجة كبيرة — ان صاحب الحلم يعرف حقا معنى حلمه .. وكل ما فى الامر انه لا يدرك انه يعرف ، ومن ثم يظن انه لا يعرف !.. وهذا ما تؤكده دراسة الرؤى التى تتكشف اثناء النوم المغناطيسى او النوم المصطنع .. ولسنا نتوقع أن يبادر الحالم إلى اطلاعنا على معانى حلمه توا، ولكنا نعتقد انه لن يلبث أن يتمكن من تعرف مبعث الحلم . ومن كشف نطاق الأفكار والشواغل التى انبثق منها .. ويتاتى هذا عما يسمى بالتوارد الحر للافكار المشتركة .. إذ أن الشخص يحتفظ فى ذهنه بالافكار الأصلية ، فكرة بعد أخرى .. فهو فى الحلم يضم الافكار ذات الصلات المشتركة بعضها إلى بعض دون ان يعى أو يفطن ..

وليس من الوهم فى شىء ان نذهب إلى ان هذه المجموعات من « الافكار » المشتركة إنما تترتب على نفس مجموعة « المشاعر » المكبوتة التى انبثق عنها عنصر الحلم ذاته ، ومن ثم فان استخلاصها من الحالم كفيل بأن يفضى إلى معرفة العقدة النفسية والمشاعر المكبوتة التى تكونها .. ذلك لأن عنصر الحلم ليس فكرة صحيحة او تفكيرا صحيحا ، وإنما هو بديل يحل محل شىء تكمن معرفته فى نفس الحالم ولكنها لا تتجلى ولا تجد منفذا لتظهر لوعيه ..

ولسوف نتبين — لاسباب سنوردها فيما بعد — ان الحالم يقاوم — دون شعور او ادراك — كل اتجاه لأن يربط بين مجموعات الأفكار المشتركة وبين عناصر الحلم . ومن ثم فان المعانى الخفية للحلم لا تتكشف الا بمعرفة الأفكار الكامنة المضمرة فى نفس الحالم .

الأحلام حراس تصد اليقظة عن النائم

ونستطيع أن نستمد من فحص أحلام الاطفال أضواء لشرح هذه النظرية ، لأن هذه الاحلام يسهل فهمها عادة ، كما انها تكشف نفسها بنفسها فتبدو بمظهرها الطبيعى كصور مباشرة وغير مستخفية لإشباع الرغبات .. فهى كأحلام النهار لدى الكبار .. ومن هنا نرى أن تحريف الأفكار ليس بظاهرة رئيسية أصلية فى الأحلام .. وشبيه بأحلام الأطفال — فى هذه الناحية — الاحلام التى تترتب على بعض المنبهات البدنية الداخلية كالعطش او الجوع أو الشهوة الجنسية . فالحلم فى هذه الحالة يعمل على وقاية الحالم من تلك المنبهات التى تحاول ان توقظه من نومه ، ويلجأ من اجل هذا إلى خلق نوع من الارضاء قوامه الخلط الذهنى « الهلوسة » .. اى ان الحلم — فى هذه الحالة — يقوم بدور الحارس الذى يصون النوم .. ولما كانت رغباتنا كثيرا ما تتعارض مع شخصيتنا ، لذلك يشيع الخلط والتحريف والاستخفاء فى أحلامنا ، حتى يتسنى تغطية الرغبات واخفاؤها . وهذا ما يسمى « عمل الحلم » .. فنرى نفس الحالم تظهر فى كل حلم فتقوم بدور رئيسى فيه ، حتى ولو اضطرت لأن تتنكر وتستخفى تماما إلى اقصى درجة تتطلبها الظاهرة التى يدور حولها الحلم .

عند ما تعمد الأفكار إلى التنكر والاستخفاء

على ان كثيرا مما يبدو فى المنام لا يمكن ان يفسر على ضوء « الافكار المشتركة » أو التوارد المطلق للافكار .. ذلك لأن من عناصر الأحلام ما يكون رمزيا ، ومن ثم يتعذر تفسير الحلم

— دون سؤال صاحبه — إذا ما عرفنا معانى هـذه الرموز .. وليس عدد الأشياء — التى تتمثل فى الأحلام بأشكال رمزية — كبيرا .. فهى تنحصر فى الجسم الإنسانى — عموما — والآباء والأطفال والإخـوة والأخـوات والميـلاد والموت والعـرى والجنس ..

والمؤكد أن الرغبة فى تحقيق أمنية معينة هو اصل فى الأحلام المحرفة ، فان عدم تجانس الرغبـة مع شـخصية صـاحبها يؤدى إلى كبحها وكبتها ، ومن ثم لا تجد سبيلا إلى الظهور إلا مستخفية ، متنكرة .. وحلم الأطفال عبارة عن أمنية يعترف بها صاحبها .. والحلم العادى المحرف — اى الذى يتالف من رؤى مغايرة للحقائق إلى درجة ما — هو تفريغ مستخف لرغبة او امنية مكبوتة ، يحاول صاحبها ان لا يعترف بها .. اما الحلم المزعج — أو الكابوس — فهو تفريغ صريح لرغبة مكبوتة .. والخوف الذى يلازم هذا النوع من الأحلام عادة ، ينبعث عن ان الحالم يوشك أن يفطن إلى الرغبة التى كبتها ، ومن ثم فهو يجاهد كى لا يعترف بوجودها فى نفسه !

وهكذا تكون الرغبة الصادرة عن الجزء اللاشعورى من الذهن — اى التى تخالج الإنسان فلا يفطن اليها ولا يشعر بوجودها — هى مبعث النشاط العقلى فى الأحلام .. ويكون العامل الذى يثيرها وينبهها عبارة عن بعض مخلفات متبقية من الأفكار التى خالجت النائم فى النهار السابق .

٣ — نظرية التحليل النفسى للأمراض العصبية

نتطرق من النظريتين السابقتين إلى الحـديث عن نظـرية التحليل النفسى للأمراض العصبية . فان ما جاء فى الفصلين السابقين يساعدنا على ادراك ظاهرة الاختلال العصـبى ، ويقوم دليلا على أن هذه النظرية من نتاج التجربة ، وانها تقوم على الملاحظة والمشـاهدة المباشرتين وما تفضـيان إليه من نتائج ..

والواقع أن الأعمال والحركات والهوس — وكلها تعتبر من عوارض المرض العصبى — ليست مجرد طوارىء عابرة . وإنما هى ظواهر لها بواعثها ومعانيها واغراضها .. فهى تدل دلالة بسيطة على عملية اكثر اهميـة مما يبدو للعين العـادية .. عملية لا يفطن إليها المرء المصاب نفسه ..

المريض يجد متعة فى الجهل بما فى نفسه !

وهكذا نرى أن العوارض العصبية تنطوى على معان . مثلها مثل الاخطاء والأحلام ، كما أنها ترتبط بالأحـداث التى تعرض لحياة المريض . ويمكن ايضاح هذا بالرجوع إلى اعراض الحالات العصبية التى يتعلق فيها المريض بنقطة معينة فى ماضيه ، ومن ثم فهو ينفر من الحاضر والمستقبل . ويلاحظ هـذا بوجـه خاص فى حالات الأمراض العصبية الناشئة عن حوادث ، او عن التعرض لتجارب رهيبة مفزعة ، إذ يظل الحادث يعـاود المريض فى احلامه بانتظام ..

والمريض يجهل دائما معانى الرموز التى تتراءى له ، ولكن

التحليل يبين باستمرار انها انعكاس لأمور لا يشــعر بهــا ، ولكنها تستطيع تحت الظروف المناسبة ان تتبدى لشــعوره وإدراكه . من ذلك ان نوبات فقدان الذاكرة أو النسيان ترجع — عند التحليل — إلى احداث معينة توارت فى جزء من الذهن بعيد عن الادراك والوعى . وفى هذه الحالات نرى المريض يعمد إلى كثير من وسائل الدهاء والمكر لإظهار المقاومة للعلاج، لا لأنه يبغى الاستمرار فى جهلــه بالشىء الذى لا يدركه — او بما فى الجزء غير الواعى من عقله — فحسب ، وإنما لأنه يجد ايضا — ولو بطريقة مستترة — قدرا كبيرا من المتعة فى هذا الجهل !

الانفعالات الذهنية بين الادراك والكبت

ولتصوير عدم ادراك العقل لبعض ما يلجه من رؤى وافكار، يحس أن نتصور انه كالحجرة الكبيرة ، وأن الانفعالات الذهنية تتراكم فيه واحدة بعــد الأخــرى ، كمــا يزدحم الأفــراد فى الحجرة ..

وتلحق بهذه الغرفة أخرى اقل منها حجما ، يأوى إليهــا الوعى والادراك .. وعلى الباب الــذى يصــل بين هاتين الحجرتين — او بين اللاشعــور والوعى فى العقــل — يقف حارس يفحص الانفعالات الذهنية المتباينة ، ويراقبها ، ثم يمنع ما لا يقره منها عن الدخول من الحجرة الأولى إلى الثــانية . ولا تكون الانفعالات التى فى اللاوعى — اى الحجرة الخارجية — ظاهرة للوعى او الادراك الذى فى الحجرة الأخرى . وعندما تتقدم إلى العتبة التى بين الحجرتين ويردها الحارس ، تعجز عن أن تنتقل إلى الادراك ، فنسميها « مكبوتة » .

ومن هنا ينشأ المرض العصبى عن كبت الرغبات التى يأبى « الرقيب » أن يسمح لها بأن تنفذ إلى الادراك والشعور . وما اعراض المرض سوى الإشباع المفتعل لها ، وله صورتان : أما الارضاء الجنسى ، او الدفاع ضد الارضاء الجنسى ! ففى حالة التهوس — «الهستريا» — يكون الأمر الأول هو الغالب ، أما فى حالة الخجل والانطواء، فتكون الصورة السلبية هى المتغلبة ..

٤ — الفريزة الجنسية فى حياة الإنسان

وقد تطرق « فرويد » من هذا إلى نظريته التى اثارت معارضة شديدة للتحليل النفسى ، بالنســبة للفــريزة الجنسية ومكانها من حياة الإنسان ، وعلاقتها بالأمراض العصبية .. ويستخدم « فرويد » كلمة « الجنس » فى هذا السياق فى أوسع معانيها .

يعرف الإنسان « الشبق » — أو الجوع الجنسى — منــذ مولده .. ويتركز اشباع هذا الجوع خلال السنوات الثــلاث او الأربع الأولى من حياة الإنسان ، فى اللذة التى يستشعرها من إثارة المناطق الحساسة كالفم والأعضــاء التناســلية .. والطفل فى هذا يشبع نفسه بنفسه ، إذ يجد مآربه الكاملة فى شخصه ..

وقد تظهر على الإنسان — منذ سن باكرة — بعض البواعث المتطرفة كالسادية ، أو النزوع إلى القســوة كمصــدر للذة الجنسية .. و «كالماسوتشية» ، أو النزوع إلى كشف الأعضاء التناسلية والنظر إليها ولمسها والرغبة فى أن يلمسها الغير !..

وكالفضول الجنسى .. الخ — وتعتبر هذه النوازع بواكير تشير إلى اتجاهات فى الحياة الجنسية عند النضوج .. فالانحرافات التى تصيب الشخص حين ينمو ويكبر ، ليست سوى مغالاة كبيرة او تطرف فى نمو احد هذه الميول المبكرة — التى تعترى المرء فى طفولته — او فى اكثر من ميل واحد منها ..

وتبعث هذه النوازع فى الطفل شعورا بالذنب يزداد ويستفحل إذا هدده احد او توعده .. وهذا الشعور يلعب دورا كبيرا فى تكوين خلقه وشخصيته — إذا ظل محتفظا بصحته — وفى تكوين مرضه العصبى إذا مرض ..

الحب الجنسى بين الابن والأم ..

ويحس المرء فى هذه المرحلة المبكرة من النمو الجنسى — رغم سبقها لمرحلة التناسل — ببوادر الحب الجنسى ، وسرعان ما يتجه « الشبق » إلى ايثار وتفضيل الجنس الآخر ، .. وهذا من شأنه ان يؤدى إلى « عقدة اوديب » ، وهى من العقد النفسية بالغة الأهمية فى التحليل النفسى الذى يرمى إلى ايضاح المرض العصبى .. ذلك لأن الطفل الذى يشعر نحو امه — او الطفلة التى تشعر نحو ابيها — بروابط عاطفية، لا يلبث ان يصاب بالمرض العصبى فيما بعد إذا لم تخف حدة عاطفته هذه ..

والواقع ان « عقدة اوديب » من اهم بواعث الشعور بالذنب الذى يراود المرضى باعصابهم ويشقيهم .. بل إن الشعور بالذنب الذى يخامر الجنس البشرى بأسره — والذى يعتبر

الباعث الأول للمبادىء الدينية والخلقية — قد لا يبعد أن يكون ناشئا عن استفحال هذه العقدة النفسية فى باكورة التاريخ ..

ومن شأن « عقدة اوديب » هذه ان يزداد شعور الابن بالحب لأمه ، تصاحبه كراهية مكبوتة للأب قد تشتط إلى درجة تمنى موته من جراء روح الغيرة .. اما عند البنت فتتخذ عقدة اوديب صورة الحب الشاذ لأبيها ، والكراهية لأمها ..!

« عقدة أوديب » لب المرض العصبى

ولابد للإنسان منذ وصوله إلى سن البلوغ من ان يعكف على المهمة الكبرى التى تفضى إلى تحرير نفسه من ابويه .. ولا يعتبر انه خلف الطفولة فعلا إلا حين يتم هذا التحرر ، فإذ ذاك يصبح عضوا فى المجتمع ..

ويتمثل التحرر — بالنسبة للابن — فى تخليص نزواته — او بالاصح شهواته — من الاتجاه إلى امه ، ليستغلها فى نشدان حب مادى آخر ، وفى اصلاح ذات البين مع ابيه إذا كان قد ظل على كراهيته له ، او فى تحرير نفسه من تسلطه عليه ، إذا كان فى مقاومته للتمرد الصبيانى قد استسلم للخضوع له ..

وتنشأ الحالات العصبية عن عدم تحقيق هذا التحرر .. فيظل الابن طيلة عمره تحت تسلط الاب ، ويبقى عاجزا عن نقل جوعه العاطفى إلى هدف جديد .. وكذلك الأمر بالنسبة للبنت .. ومن ثم نرى ان « عقدة اوديب » هى لب المرض العصبى او نواته ..

الصراع بين المثل العليا والشهوات

ويتلخص اثر « عقـده اوديب » فى تـكوين الاضـطرابات العصبية والنفسية فى الكبر ، فى أنها تعمل اولا على خلق نمو او تطور خاطىء فى الغريزة الجنسية ، بحيث تحجز باعثا او اكثر من منشطاتها عن النمو الطبيعى وتدع البواعث الباقيه تمضى فى نموها حتى تبلغ غايتها النهائية .. فإذا ما اعترضت الشخص البالغ الناضج عقبات خارجية قوية تمنعه من إشباع جوعه الجنسى ، اتجه دائما إلى الرجوع إلى البواعث التى سبق ايقافها عن النمو ، والتى كانت تهيىء له ثغرات للتنفيس عن ذلك الجوع ..

واعراض الأمراض العصبية النفسية التى تصيب الافراد من جراء « الحرمان » ، ليست فى الواقع سوى اسباب بديلة تعوض المريض عن الإشباع الذى يفتقده ، وتجعل علامات الصراع العقلى تبدو عليه ، إذ يتشبث جزء من شخصيته برغبات معينة ، فى حين يكافح جزء آخر هذه الرغبات .. ومن ثم يدور الصراع بين الغرائز الذاتية ـ التى تكون شخصية المرء ـ وبين الغرائز الجنسية .. إذ تكون الذاتية قد كونت لنفسها مبادىء ومثلا عليا لا تلبث ان تجدها متناقضة مع الرغبات والشهوات فى اشكالها الأولية المبكرة !

انعدام الصراع العقلى ينقذ المرء من المرض

وقد قلنا من قبل ان الشخص حين تصادفه فى كبره عقبات خارجية تمنعه من اشباع الجوع الجنسى ، يرتد إلى البواعث النفسية التى سبق ايقافها عن النمو اثناء التطور الجنسى ..

والحالة التى شرحناها فى الفقرة السابقة تبين كيف يتسبب هذا الارتداد فى خلق الأمراض العصبية .. اما إذا لم يؤد الارتداد إلى مطالبة شخصية المرء بتحمل شىء من الحرمان ، فان دواعى الاحتكاك والصراع لا تجد مجالا ، ومن ثم لا يترتب على هذه الحالة شىء من الأمراض العصبية ، بل يجد المرء إشباعا لأحاسيسه وشهواته فى بعض اشكال الإشباع المستترة او الكامنة ..

أعراض المرض العصبى
مظهر مستتر لرغبة مكبوتة

قد يتعرض المرء لموقف يعز فيه اشباع « الجوع الجنسى » فيتحول هذا الجوع من الظهور فى عالم الحقيقة ، إلى الانزواء فى اعماق النفس ، حيث يثير نزعات خيالية تمت إلى بعض المراحل المبكرة من العمر ، ولو أن العقل الواعى لم يكن يفطن إلى وجودها .

والشخص فى هذه الحالة يفقد اتزانه واستقراره ، ولكنه لا يصبح بعد مريضا ـ وإن كان مصيره إلى ذلك ، اللهم إلا إذا وجد منفذا آخر للجوع الجنسى المكبوح ـ وتظهر اعراض المرض نتيجة الصراع بين الشهوة التى لا يشعر بها العقل الواعى ولكنها تكافح لتنبهه إلى وجودها ، وبين رغبة شخصية المرء التى تحاول ان تقمع تلك الشهوة وتحول دون ظهورها فى مجال الوعى .. وتكون الأعراض فى هذه الحالة عوامل للتوفيق بين الرغبتين المتصارعتين ، وهى لا تظهر إلا مستخفية او متنكرة فى غير صورتها ، ولذلك لا يفطن المرء إلى حقيقتها ..

ومن هنا نرى أن اعراض المرض العصبى تشـبه اعراض الحلم فى تكوينها ومنشـاها ، وفى أن كـلا منها تعتبر مظهـرا تنكريا لرغبة مكبوته ..

الفن منفذ للنزوات الغريزية المكبوتة

والفن من السبل التى تسلكها النزعات الخيالية الناشـئة عن الكبت ، فى سعيها للعودة إلى عالم الحقيقة .. وما الفنان إلا شخص طوى جوع الجنس فى نفسه ، فأثار نزعاته الخيالية .. وهو بهذا الوضع ليس بمنأى عن المرض العصبى .. ذلك لأنه يعانى من حاجات غريزية لا سـبيل له إلى اشـباعها ، لذلك فان طول الحنين إلى الاشباع لا يلبث ان يتحـول من الحقيقة إلى محاولة الإشباع بالابتكار والخلق الخيالى ..

وهناك هـدف آخر ، ثانوى ، من وراء اعراض الأمراض العصبية .. فان نفس المريض تستخدمها فى اجتذاب الانتباه واستدرار العطف والحب ، أو فى تفادى الأمور التى لا تروق للمرء ، أو فى الانتقام للنفس من الغـير ، أو فى اخـذ النفس بالشدة عقابا لها وتكفيرا عما يخال انه ارتكب من ذنوب !

اختلال عصبى جسمانى .. ونفسانى

وينقسم الاختلال العصـبى إلى نوعين : أولهما الاختـلال الذى يصيب الأعصاب فعلا، كالنورستانيا ، والتهيج العصبى، و « الهيوكنداريا » ، أو الوسـواس ..

اما النوع الثانى ، فهـو الاختلال العصـبى النفسانى ، كالهستريا ، والخبل ..

وفى القسم الأول ، تكون الأعراض فى أغلب الأحوال بدنية تظهر على اعضاء الجسد .. اما فى الثانى فتبدو الاعـراض كحلقات اخيرة فى سلسلة من العمليات والحالات العقلية .. وكثيرا ما يجتمع النوعان معا ..

والمغالاة فى القلق والتشكك إلى درجة التهوس ، ظـاهرة غالبة فى هذه الأحوال .. والمعتقـد ان أولى حـالات القلق تصاحب الإنسان عنـد مولده . والقلق العادى هو رد فعل الشخصية — أو ذاتية المرء — إزاء الخطر ، وهو إشـارة الاستعداد للفرار .. أما القلق فى حـالات المرض العصـبى فينشأ عن محاولة الشخصية الفرار من مطالب الجوع الجنسى التى تسـاور النفس دون شـعور أو ادراك .. وتعـامل الشخصية الخطر الداخلى — اى المنبعث من النفس ذاتها — فى هذه الحالات كما لو كان خطرا آتيا من خارج كيان المرء ..

لذلك نخاف من رغباتنا وشهواتنا المكبوتة . وقد يحـدث ان يتوارى الجوع الجنسى ويتخفى ، برغم عدم اشباعه — أو إشباعه بغير الطرق الطبيعية السليمة — وينشأ التخفى فى هذه الحالة عن عوامل نفسية ، هى ما نسميه بالكبت والمقاومة او الصراع النفسانى .. أو عن عوامل بدنية عضوية ليس هذا مجال شرحها .

حب الذات وحب الجنس المشابه

من هـذا نخلص إلى ان الجـوع الجنسى قد يكون مرتبطا بالغرائز الذاتية — التى تكون الشخصية — ارتباطا جزئيا ، أو كليا .. فإذا كان الارتباط جزئيا فلا بأس ، أما إذا كان

الارتباط كليا ، فالمرء يصاب بحب شخصه .. وهو ما يسمونه « النارسيسيزم » .. وهذا الداء يختلف عن « الانانية » ، إذ ان حب الذات فى الانانية يتجه إلى حب ايثارها بكل ما فيه صالحها .. اما فى حالة « النارسيسيزم » فان الايثار يمتد ليشمل اشتهاء المرء لجسمه ايضا !.. ومن مراحل التطور فى الطفولة مرحلة شبيهة بهذه ، تتوسط بين مرحلة الاستمتاع باثارة المناطق الحساسة كالفم واعضاء التناسل وبين مرحله الحب المادى ، او على الاصح الحب الذى يتجه إلى الجنس الآخر ..

ويتميز مرض « النارسيسيزم » — او حب الشخص لذاته — بان الحوافز والمتع الجنسية للمرء ، تتجه خلاله إلى شخصه بنفس الطريقة التى تتجه بها هذه الحوافز والمتع عند الشخص البالغ عادة إلى شخص يهواه .. فهو يهوى نفسه .. وقد تتجمد هذه الحالة من أيام الطفولة ، لتبعث كمرض فى الكبر ..

وهذه الحقائق تلقى اضواء على داء حب الجنس المشابه .. اى غرام الذكر بالذكر ، والأنثى بالأنثى ، غراما جنسيا .. كما أنها تكشف عن غوامض بعض الأمراض العقلية كالعته ، والخبل ، والتهوس « الميلانخوليا » ، مما لا مجال لشرحه هنا ..

كلمة ختامية

هذا كله كفيل بأن يرشدنا إلى طريقة علاج الأمراض العصبية والدور الذى يلعبه التحليل النفسى فى تتبع خطوات تطور الاختلال العصبى ومبعثه ..

ذلك ان القوى المحفزة والمثيرة لاعراض المرض لا تلبث ان تثبط إذا استطعنا أن ننقل العوامل العقلية — التى تكمن خارج الادراك والشعور — إلى نطاق الوعى والادراك ، وقدرناها على اضواء المبدأ الواقعى .. اى عالجناها على اضواء الحقائق الواقعة ، وهو ما يضطلع به علم التحليل النفسى فى هذه الأيام ..



شباب متجدد.. وحياة أطول!

للعالم الروسي البحاثة: ل. فريدلاند

تستطيع أن تعيش شابا ١٥٠ عاما !

تؤكد الأبحاث العلمية ، ان تكوين الجسم الإنسانى كفيل بأن يجعل معدل العمر الطبيعى للإنسان ، مائة وخمسين عاما .. ولكنه لا يعيش نصف هذه المدة ، لا سيما فى جيلنا الحاضر . وقد كانت الرغبة فى الحياة، حافزا للإنسان — فى مختلف العصـور — على العمل على إطالة امد بقائه فيها .. وقدر للعلماء الروس ان يقوموا فى هذا المجال بجهود وبحوث تعـد من قبيـل المغامرات العلمية ، إذ انها حققت انقلابات علميـة ، ومعجزات طبية عملية . ولعل ابرز ما وفقوا إليه فى هذا الجهاد ، هو توصلهم إلى رد الحياة إلى بعض الموتى ، وإلى رد البصر إلى العميان ، وإلى تجديد الشـباب فى الأجساد التى دبت إليها الشيخوخة .

وهذا الكتاب — الذى نقدم لك فيما يلى تلخيصا وافيا مبسطا له — يعطيك فكرة واضحة عن محاولات العـلم لاطالة الحياة وتجديد الشباب ، بصورة يسهل عليـك فهمها ولو لم تكن ذا ثقافة علمية أو طبية ، وهو — من ناحية أخرى — صورة طيبة للعقلية العلمية الحديثة ، واتجاهاتها فى التفكير والبحث .. وهى اتجـاهات يهم الباحثين عندنا ان يلموا بها وان يمحصوها .

حجر الفلاسفة والبحث العلمى

ان اطالة الحياة حلم يراود الإنســان منذ بدء الخليقـة ، وحولها نسجت عشرات القصص والاساطير ، ومن أجلهـا حبس رجال « علم الصنعة » انفسهم — فى العصور الوسطى — إلى جوار انابيقهم واجهزتهم الغـريبة ، سـعيا وراء « حجر الفلاسفة » ، تلك المادة السـحرية التى حلموا بأنها تحـول المعادن الرخيصة إلى ذهب ، وتضفى على الإنسـان شـبابا أبديا . وقد تطورت العقول ، وتحور المنطق ، ومع ذلك فان الناس لا يزالون يعملون لتحقيـق هذه الامنية ، وإن قامت محاولاتهم فى العصر الحديث ، على اسس علمية .

وسنة الطبيعة هى أن ينمو الإنسان ، ويهرم ، ثم يموت كغيره من كل الأحياء .. بل إن بعض خـلايا الجسم البشرى تموت ويظهر غيرها — من نوعهـا — عـدة مرات فى حيـاة الإنسان . ومن المعروف أن نحو ٣٠٠ او ٤٠٠ بليون من كريات الدم الحمراء تتحلل — فى جسم الفرد — وتتلاشى ، بينما تولد كريات أخرى بديلة لها . وعلى هذا النسق تتجدد كذلك خلايا الكلى والكبد والأمعاء وغيرها . وفى بعض الأعضاء تتم عملية التجدد بسرعة ، فى حين انها تتم فى بعض آخر ببطء ، ولا تتجدد اطلاقا فى بعض ثالث .. ومن امثلة هذا النوع الأخير ، خـلايا المخ التى يجوز ان تنقص بسبب الإصابات والأمراض ، ولكنها لا يمكن ان تزيد .. هذا فى الوقت الذى نجد فيـه أن بلايين الخلايا تموت إذا ما تسلخت البشرة . فـلا يلبث غيرها ان يظهر من جديد .

وليس من السهل معرفة العمر الذى يجب ان يعيشه الإنسان فعلا . فمن الناس من يتجاوزون المائة ، ومنهم من يموتون فى سن الطفولة ، سواء فى ذلك الغنى والفقير . وكل ما استطاعه رجال الأحصاء هو تقدير متوسط العمر بالعمليات الحسابية لكل من يموتون . وقد تبين من هذه الإحصاءات ، ان متوسط العمر يطول كلما تقدمت وسائل وقاية الصحة ، وعلاج الأمراض ، وإزالة العلل الاجتماعية والنفسية . ولكن بعض المفكرين يرون ان اطالة العمر بالوقاية ومنع الحروب والاوبئة ، قد تؤدى إلى انحلال البشرية وزيادة الاحياء عن طاقة الأرض ، إذ ان اسباب الوقاية تتنافى مع مبدأ البقاء للأصلح ، وهو أهم عوامل تقدم البشرية .

وتعنى بعض الدول باحصاء المعمرين فيها ممن تتجاوز اعمارهم المائة عام . وعلى ضوء هذه الإحصاءات ، نجد ان متوسط من يتجاوزون المائة فى روسيا ٧٠٠٠ فرد ، وفى بلغاريا ١٥٨ ، وفى المانيا ٨٦ ، وفى السويد ٥٨ ، وفى إيطاليا ٥١ ، وفى النرويج ٣٥ ، ولعل « خبارانوت » الروسى — الذى توفى فى سنة ١٩٣٦ — هو صاحب الرقم القياسى فى طول الحياة فى هذا العصر ، إذ انه عاش ١٥٥ سنة .

عمرنا الطبيعى ١٥٠ سنة

ومن الأسئلة التى تحير العلماء : مدى العمر الطبيعى للإنسان ، فكم يجب أن يعيش الإنسان وفقا لسنن الطبيعة ؟

ولقد حاول العالم الفرنسى « بفون » أن يجيب عن هذا السؤال ، فدرس الحيوانات المنزلية وفترة اكتمال نمو عظامها ، فوجد ان هذه الفترة لدى الكلاب سنتان ، ولدى القطط ١٨ شهرا ، ولدى البقر ٤ سنوات ، والخيل ٥ سنوات ، والجمال ٨ سنوات .. وهى تعيش ستة أمثال فترة النمو هذه . أما عند الإنسان ، فتقدر فترة نمو العظام بنحو ٢٥ سنة . وعلى هذا السياق يجب ان يكون العمر الطبيعى للإنسان ١٥٠ سنة .. اى ستة أمثال فترة نمو عظامه !

ولقد جاء بعد « بفون » عدة علماء آخرين وابتكر كل منهم طريقة لحساب طول هذه الحياة ، فكانت كل نتائجهم تلتقى عند هذا الرقم الذى يندر ان يعيشه فرد ، إذ انه فى الغالب لا يصل إلى منتصفه . ويعلل بعض الخبراء النفسيين شدة تعلق الإنسان بالحياة إلى هذا النقص ، ولو انه عاش عمره بأكمله — اى ١٥٠ سنة — لاستقبل الموت بغير اكتراث . وهنا يهاجم الذهن سؤال عويص : لماذا لا يعيش الإنسان هذه الفترة حتى لو توفرت الظروف الملائمة ؟ وما هو سبب هذا الموت المبكر عند الإنسان ؟

ويموت الإنسان عندما تموت خلاياه ، لا سيما خلايا المراكز العصبية والاعضاء الهامة . وإذا ماشئنا مزيدا من الدقة ، فان بعض خلايا الجسم البشرى تظل حية بعد وفاة صاحبها ، كخلايا الشعر والاظافر . وقد سجلت هذه الظاهرة فى معمل العالم الروسى « كرفكوف » ، فكانت الأصابع تفصل من جثث الموتى ، ومع ذلك فان الأظافر كانت تواصل نموها نحو

اسبوع او اكثر . وكذلك الشعر الذى يتغذى بسائل يشبه الدم . على ان الخلايا البطيئة فى موتها ، هى الخلايا ذات القيمة الثانويه للإنسان ، لسوء الحظ . اما الخلايا القيمة الهامة — وهى خلاياالجهاز العصبى المركزى والاعضاء الداخلية كالكبد والكلى — فانها تموت بسرعة .

ولكى تعيش الخلية وتتجدد ، يجب ان تظفر بغذائها العادى ، اما إذا ما اضطربت تغذيتها ، فان نشاطها يضعف ، وتنتابها اعراض مرضية قد تؤدى إلى تدمير مجموعة منها ، ثم تسرى عدوى الانحلال فى بقية الخلايا والأعضاء . وإذا ما حدث انحلال فى عضو ، فانه يؤثر على بقية الأعضاء ، وبالتالى على الكائن الحى كله ، إذ انه يعد وحدة متكاملة ، ينظم وظائف أعضائها الجهاز العصبى .

خلايا « خشنة » وخلايا « نبيلة »

ولقد اثارت مسائل اطالة العمر واسباب الوفاة ، اهتمام العالم الروسى « متشنيكوف » ، فوجه جل اهتمامه إلى المخ وهو اكثر اجزاء الجسم تعقيدا . ولقد عكف على فحص قطاعاته بدقة متناهية — تحت الميكروسكوب — فكان كل شىء فى تكوينه يبدو له عاديا مالوفا : مجموعات الخلايا العصبية ، واطرافها المختلفة المتشعبة ، تتخللها طبقات من خلايا الأنسجة الموصلة . ولاحظ العالم ان الخلايا العصبية كانت كثيرة — فى بعض الحالات — فى حين ان الانسجة الموصلة كانت قليلة . . وفى حالات أخرى كان يلاحظ العكس : اى قلة الخلايا العصبية ، وزيادة الخلايا الموصلة .

ولم تكن هذه الصورة جديدة على العلماء المتوفرين على دراسة المخ ، فكلهم يعرفون هذه التفصيلات واكثر منها . ولكن « متشنيكوف » كان يرمى من دراساته إلى معرفة عمر الإنسان من دراسة خلايا المخ . فكلما زاد عمر الشخص زاد عدد خلايا الأنسجة الموصلة ، وقل عدد الخلايا العصبيه . وقد بدا لذلك العالم أن شيخوخة الإنسان تؤدى إلى أن بعض الأنسجة « الخشنة » تحتل أمكنة انسجة المخ « النبيلة » . . و « الخشنة » هو الاسم الذى اطلقه « متشنيكوف » على الخلايا الموصلة ، فى حين أطلق على الخلايا العصبية اسم « النبيلة » !

كذلك درس « متشنيكوف » خلايا الكبد والطحال والشرايين والقلب وغيرها على هذا الضوء ، فالتقى بالظاهرة عينها ، واستنتج أن : نقص عدد خلايا المخ « النبيلة » — وبالتالى زيادة الخلايا « الخشنة » — يضعف مراكز الاعصاب . ويحدث ضعف الذاكرة والمواهب العقلية ، كما يصيب القلب والأعضاء الداخلية بالوهن ، فتظهر على الكائن الحى علامات الشيخوخة !

وقدرة خلايا الأنسجة الموصلة على النمو ، تتفق مع الدور الذى تلعبه فى الكائن الحى ، فعندما تظهر ندبة من اثر جرح ، تعمد الخلايا الموصلة إلى النمو بكثرة لتضم طرفى الجرح . وعندما يصاب إنسان بمرض السل ، فان جزءا من رئتيه يصاب بتدمير ، فتظهر فيه ندبة من خلايا الأنسجة الموصلة القادرة على التكاثر باعداد كبيرة . وإذا ما اصيبت خلايا المخ والكبد وغيرها من الأعضاء الهامة بضعف ، او فقدت حيوتها

وقدرتها على المقاومة ، فإن الخلايا الموصلة تتكاثر بقوة لتحتل مكان تلك الخلايا الضعيفة .

وقد رأى « متشنيكوف » أن هذا التبدل هو سبب الشيخوخة وما يتبعها من انتهاء الحياة .

الامتناع عن التدخين والخمر يطيل العمر

ولا ريب فى ان تصلب الأوعية الدموية — الذى يحدث بسبب الافراط فى الجهد ، ويحرم الأوعية من مرونتها — وكذلك الأمراض المعدية ، وتعاطى المواد الكحولية ، والغذاء غير الصحى والتدخين .. لا ريب فى ان هذه كلها من اهم العوامل التى تؤدى إلى ظهور الشيخوخة . ولتجنبها نادى « متشنيكوف » بممارسة الألعاب الرياضية ، واتباع الوسائل الصحية لمنع الأمراض المجهدة . كما اوصى بوجوب تعقيم كل الوان الطعام حتى لا تنقل الميكروبات الضارة إلى الجسم . وحرم التدخين ، وتعاطى المواد الكحولية . وافتى بأن اتباع مثل هذا النظام يتيح للخلايا « النبيلة » فى المخ فرصة الاستقرار والاحتفاظ بقوة مقاومتها ، مما ينقذها من براثن الخلايا « الخشنة » !

ولقد كان العلم يرى أن مستعمرات الميكروبات — التى توجد باستمرار فى الامعاء الغليظة — مفيدة ، بزعم انها تسبب تحلل بقايا الطعام الذى تأكله . ولكن « متشنيكوف » رأى أن هذه الميكروبات اكبر خطر يهدد الخلايا « النبيلة » للمخ ، لأن منتجات التحلل تتسرب إلى الدم ، وتصل إلى المخ والأعضاء الهامة فتضعفها تدريجا . ولهذا كان من اكبر الدعاة لتناول

اللبن الزبادى كغذاء مفيد . وقد عزا إليه طول اعمار البلغاريين ، إذ يعيش بعضهم اكثر من مائة سنة . وذلك راجع إلى ان اللبن الزبادى يحتوى على حامض « اللبنيك » الذى يمنع « بكتريا » الامعاء من التكاثر . وبهذه المبادىء — الصحيحة فى جوهرها — حاول « متشنيكوف » أن يعلن الحرب على الشيخوخة ، ولكن كل آرائه فشلت فى بيان اسبابها الحقيقية .

تجديد الشباب بغدد القردة

وفى أوائل القرن العشرين ، عرف العالم أول تقرير عن التجارب التى أجراها الدكتور « فورنوف » لنقل غدد الحيوانات واستخدامها كوسيلة لاعادة الشباب إلى الإنسان. ولكن اطباء باريس — حيث كان « فورونوف » يعمل — استقبلوها بالاستهجان ، فلم يفت هذا فى عضده ، بل واصل جهوده . وإن هى إلا ثمانى سنوات ، حتى اتجهت الانظار جميعا إليه .. ففى عام ١٩١٢ استقبل الدكتور «فورونوف» فى عيادته بباريس ، شخصا من ابناء جزيرة (صقلية) ، اصطحب ابنا له ، تدل على كل مظاهره على انه ابله إذ أن غدته الدرقية — فى الرقبة — كانت ضامرة ، لا تكاد تبدو .. وهى — كما تعرف — تفرز هرمونا يسبب النمو العقلى والجسمانى (راجع تلخيص كتاب « جسمك » فى عدد من أعداد « كتابى »)

وكان اطباء باريس قد اجمعوا على أن علاج بلاهة الطفل مستحيل ، فليس من سبيل إلى دفع هذه الغدة إلى النمو واداء وظيفتها . ولكن الدكتور « فورونوف » قرر أن يجرب

مع هذا الطفل ما كان قد جربه – من قبل – على الحيوانات ، فيستنبت فى رقبته غدة بدل الغدة الناقصة . ولكنه اصطدم بعقبة جوهرية : كيف يحصل على مثل هذه الغدة ؟

وهداه التفكير اخيرا إلى ان يستأصل الغدة الدرقيـة من احد القردة ، ويستنبتها فى رقبة الغلام . واقدم على التجربة، فما لبث الغلام ان استأنف – بعد فترة – نموه وذكاءه . ولم تمر سنة ، حتى كان تلميذا بإحدى المدارس العادية ، واختفت من وجهه كل امارات البلاهة ، فلم يعد يختلف عن اى تلميذ آخر .

وفى الجسم عدد من الغدد المنتجة للهرمونات الضرورية للجسم . وقد لفتت الغدد الجنسية منها نظر « فورونوف » ، إذ راى ان تناقص نشاطها بمرور السنين ، هو السبب فى حلول الشيخوخة ، وقد شجعه نجاح التجربة السابقة ، على المضى فى محاولة استنبات شتى الغدد الصماء الأخرى فى الإنسان .. وفعلا ، اخذ « فورونوف » يستنبت – فى الشيوخ الطامعين فى استرداد شبابهم – الغدد الجنسية للقردة ، ويتلقى تقاريرهم ، فإذا بها تفيض بالسعادة ، وتشرح ما حل بهم من حيوية ونشاط .

ومضى شهران والتقارير البراقة ترد من الشيوخ المتصابين .. وفجأة قدمت رسالة جديدة . ولكنها لم تكن من شيخ ، بل من ابن روى كيف ان اباه الشيخ – الذى استرد شبابه – قد توفى فجأة ، بسبب نزيف فى المخ .
ودل الفحص على ان هذا الشيخ قد استمتع فعلا بحيوية الشباب وقدرته الجنسية ، بفضل خصيتى قرد اضيفتا إلى

جسمه .. ولكنه صار شابا فى قدرته الجنسية ، وان ظل شيخا من حيث قلبه الضعيف واوعيته الدموية المتصلبة التى لم تحتمل حيوية الشباب ، فانهارت تحت ضغط الارهاق الزائد عن قدرتها . وظهر بوضوح ان تجديد الشباب باستنبات الغدد الجنسية للقرود فى الإنسان ، عملية فاشلة ومدمرة ، لأن النشاط لا يكون متكافئا فى جميع اعضاء الجسم واجهزته !

السعادة والمرح يطيلان العمر

على ان عالما روسيا آخر ، هو « بوجومولیتز » ، وجه اهتمامه إلى دراسة مسأله خلايا الأنسجة الموصلة ، فخرج من دراساته بنتائج تناقض تلك التى وصل إليها «متشنيكوف»، إذ تبين ان هذه الغدد « الخشنة » ليست عدوة للخلايا « النبيلة » ، بل ان لها وظائف هامة ، منها نقل الغذاء إلى الخلايا ، وافراز نوع من الخمائر المذيبة للخلايا الشاذة التى يحتمل ان تكون سرطانا .. كما انها مخزن كبير للخلايا التى تلتهم الميكروبات ، فضلا عن انها تمنع الأجسام الغريبة من الوصول إلى الخلايا الحيوية ، ومن ثم فان اداء الخلايا الموصلة لوظائفها بطريقة منتظمة ، يمكن الخلايا الأخرى من أن تؤدى واجبها . اما إذا اصيبت الخلايا الموصلة بعلة ، فان الخلايا « النبيلة » تعتل هى الأخرى . ومعنى هذا أن سلامة الخلايا الموصلة ، عامل اساسى لسلامة الخلايا « النبيلة » ، وبالتالى لسلامة الجسم ، وطول حياة الكائن .

وهكذا عالج « بوجومولیتز » اخطاء سلفه « متشنيكوف » وبدلا من ان يبحث عن وسيلة لتقوية الخلايا « النبيلة »

واضعاف الخلايا الموصلة ، فانه واصل بحوثه لتقوية الخلايا الموصلة . وعلى ضوء هذا الاتجاه ،انتج عقارا خاصا ثبت انه مفيد للغاية فى علاج الجروح وبعض الأمراض ، ولكن آماله فى اطالة الحياة لم تتحقق !

وما لبثت تجارب الدكتورة « ماريا بتروفا » أن كشفت عن خطأ آخر ، هو تجاهل « متشنيكوف » و « بجومولیتز » للدور الذى يلعبه المخ — ولا سيما غشاؤه المسمى «كورتيكس» — فى التأثير على الحياة . فقد ظلت تجرى تجاربها على الجهاز العصبى نحو ٣٠ سنة . ومن هذه التجارب انها احضرت عددا من الكلاب السليمة النشطة ، واسكنتها فى بيئة تبعث التوتر العصبى ، فسرعان ما فقدت الكلاب رغبتها فى النشاط، وبدأ عليها الخمول والبلادة ، ثم ظهرت علامات الشيخوخة المبكرة على اعضائها الداخلية وعلى حركتها ، ونفقت وهى فى حوالى الثالثة عشرة من العمر ، بينما عاشت زميلاتها فى صحة جيدة حتى العشرين او اكثر .. إذ جربت « بتروفا » اثر البيئة الباعثة على الغبطة والارتياح على مجموعة من الكلاب الهزيلة ، فإذا بهذه الكلاب تبلغ العشرين من عمرها ، وهى تبدو فى سن العاشرة .

واتضح من التجارب ان المخ ينظم جميع العمليات الحيوية التى تتم داخل الجسم ، وهو الذى يقويها او يضعفها . ومن هنا استنتجت « بتروفا » ان الجهاز العصبى يتحكم إلى حد كبير فى مسالة ظهور الشيخوخة . ويظهر هذا التأثير بوضوح فى حالة المرض العقلى المعروف باسم « الشيزوفرانيا » (انقسام الشخصية او تجاهل الواقع) ، إذ يبدو المريض

متعبا منهوك القوى ، لا يابه لأى شىء وتتجلى التعاسة على اسارير وجهه ، ثم لا تلبث الشيخوخة المبكرة ان تداهمه .

وقد القت دراسات « بتروفا » كثيرا من الضوء على المستحضر او الاكسير الذى أعده « بوجومولیتز » ، إذ لوحظ انه يؤدى إلى تحسن كبير فى حالات « الشيزوفرانيا » . ولكن تأثيره هذا لم يكن ناشئا عن مفعوله فى خلايا الانسجة الموصلة — كما ظن « بوجومولیتز » — وإنما كان ناشئا عن تأثيره على غشاء المخ . إذ أن من وظائف هذا الغشاء حالات الاثارة والكبت . وهى من اهم عوامل الشيخوخة !

بالعمل تستطيع أن تهزم الشيخوخة

ويبدو ان الكفاح من اجل اطالة الحياة ، يجب ان يبدأ قبل ان تدب الشيخوخة فى الجسم ، وقبل ان يفقد حيويته . وفى هذا السبيل أجريت مئات التجارب ، وقدمت عشرات الآراء ، ولكنها لم تفض إلى نتيجة حاسمة لأن المشكلة اعقد مما نتخيل ، وان كنا قد ظفرنا ببعض المذاهب والآراء التى لا جدال فى فائدتها لدفع شبح الشيخوخة . ومن هذه الآراء العمل ! .. فلا بد من أن تعمل جميع اعضاء الجسم وان تؤدى وظائفها ، دون ان نهمل اى عضو منها . ومن ثم فلا يجوز للفرد ان يتقاعد عن العمل فى سن مبكرة . كما انه لا يجوز للمرء ان يفرط فى العمل إلى حد الارهاق ، لأن هذا الارهاق من عوامل ظهور الشيخوخة المبكرة !

ولعل ممارسة الالعاب الرياضية من أهم عمليات صيانة الشباب . وهى ضرورية لا غنى عنها للمشتغلين بالأعمال

الدهنية ، إذ أن من اهم ما يلزمهم — لتعويض ما يطرأ عليهم من جراء عدم اتاحة الحركة الكافية لأعضائهم — ان يمارسوا عمليات عضلية تنشط الدورة الدموية فى أجسامهم ، وتقدم مزيدا من الاكسوجين للخلايا الموصلة . ويقول بعض الخبراء أن اهمال هذا ، يعجل بقدوم الشيخوخة فى سن الخامسة والأربعين .

ومن عوامل صيانة الشباب أيضا ، تزويد الجسم بالغذاء الصحى الشامل لجميع المواد الضرورية ، فان الطعام الفقير فى مواده ، يؤدى إلى اضطراب الامعاء ، وتسلل مواد التخمير والتحلل من الامعاء إلى الخلايا ، مما يضر بها .

ومن الاغذية الهامة التى تمتص الخمائر ومواد التحليل اللبن الزبادى واللبن الرايب . وقد يحتاج الجسم إلى قليل من اللحم ، ولكن الاكثار منه مضر .

والنظافة هامة ، فبفضلها تظل مسام الجلد مفتوحة ، ويتيسر للفضلات المتخلفة فى الجسم أن تغادره بسهولة خلالها .

وإذا ما اضفنا إلى هذه العوامل راحة البال ، والبعد عن كل ما يثير الانفعالات الضارة ، فان الفرد يحس بالسعادة ، وبالتالى يحتفظ بشبابه فترة طويلة .. وإلى جوار توفير البيئة الملائمة لايجاد فرص السعادة ، يجب أن لا نهمل الفحص الطبى الشامل لكل اعضاء الجسم ، فنذهب إلى العيادات الطبية كل فترة من الزمن ، لفحص اعضائه ووقايته مما قد يطرأ عليه من خلل قد لا يشعر به المرء ، ولكن الفحص ينم عنه ويتيح علاج العلة قبل ان تستفحل .

أعضاء تعيش بعد موت أصحابها !

ولقد كشفت تجارب الباحثين الروس ، عن ان انواعا من انسجة الجسم الحى يمكن ان تعيش مدة اطول من عمر الكائن الحى نفسه . ففى كثير من التجارب كان الباحثون يفصلون بعض الأنسجة من جنين « كتكوت » ، ويضعونها فى وسط يغذيها ، فكانوا يجدون انها تواصل الحياة ، فتنقسم خلاياها وتتجدد ، ولا تحتاج إلا لتغيير غذائها فى فترات معينة .

ومن الباحثين الممتازين فى دراسة تأثير العقاقير على الإنسان والانسجة المفصولة من الاحياء ، الدكتور « كرافكوف » ، ومن تجاربه أنه مرر أحد المحاليل فى الأوعية الدموية لأصبع فى جثة ، ثم بتر الاصبع ، وتلقى المحلول عند انسيابه منها وحلله ، فوجد فيه مواد جديدة . وكان من الواضح ان هذا المحلول ادى بعض وظيفة الدم ، وزود خلايا الأصبع بالمواد المغذية لها . فلما تمت عملية الاحتراق الغذائى ، لفظت الاصبع الفضلات كما يفعل كل كائن حى . وهذا دليل على أن ما فى الأصبع من الأنسجة الموصلة ظلت حية بعد موت صاحبها .

وقد أجريت تجارب مماثلة على غدة درقية مفصولة عن جثة ، ولما حلل الباحث افرازاتها ، وجد فيها « هرمون » هذه الغدة ، مما دل على ان انفصالها لم يمنعها من اداء وظيفتها . وقد استخرج الدكتور « كوليابكو » — فى إحدى تجاربه — قلب احد الموتى ، ثم وصله بجهاز من انابيب الزجاج والمطاط المتصلة بمحرك كهربائى دفع فى الانابيب وفى القلب محلولا منشطا ومغذيا ، فلم تمض لحظات حتى بدا

القلب ينبض من جديد .. وفى تجربة أخرى فصل جراحان من (موسكو) رأس كلب ، ووصلا أوعيته الدموية بأنابيب تزودها بالمواد الغذائية ، فعاش الرأس فترة ، وكان يفتح عينيه ويغمضهما إذا تعرضتا للضوء ، كما كان لسانه يلعق المواد اللاذعة إذا وضعت على شفتيه . ومن مثل هذه التجارب ثبت أن المخيخ يؤدى وظائفه فترة من الزمن ، بعد أن تتوقف الحياة وكل علاماتها فى الجسد !

متى يمكن رد الحياة للجسم الميت !

ومن هذه التجارب وغيرها ، ثبت أن الموت لا يسرى فى كل أعضاء الكائن دفعة واحدة ، بل أن بعض هذه الأعضاء يعيش لفترات متفاوتة ، بعد اختفاء علامات الحياة . والموت هو توقف جميع الوظائف — ومنها التغذية — عن أداء عملها ، مما يؤدى إلى حرمان الخلية من طعامها .. وبمعنى آخر : هو توقف الجهاز الذى يحلل المواد البروتينية والغذائية ويهضمها ، ثم يقدمها للخلية .. ومن ثم فإن التوقف الغذائى حالة تسبق حالة الانحلال التى لا سبيل إلى علاجها.

والخلايا تختلف من حيث القدرة على البقاء ، باختلاف تركيبها . ومن هنا نجد أن بعضها يعيش فترة طويلة بعد وفاة الجسم — كخلايا الشعر والأظافر والجلد — فى حين أن خلايا المخ ، وخاصة خلايا غشائه ، سريعة العطب . وقد أثبتت تجارب العالم « كوليابكو » أن عوامل الانحلال تدب فيها بعد مضى خمس أو ست دقائق من اختفاء علامات الحياة من الكائن ، فى حين أن خلايا القلب تستطيع مقاومة الانحلال

نحو ٢٤ ساعة . ولخلايا المخ أهميتها البالغة بالنسبة للكائن الحى إذ أنها هى المسيطرة والحاكمة لشتى الوظائف الحيوية للجسم .

ووفقا لهذه الدراسة ، يمكن تقسيم الموت إلى مرحلتين : مرحلة ظاهرية تختفى فيها علامات الحياة — من نبض القلب والتنفس — فيتوقف القلب والرئتان عن عملهما ، فيتوقف — بالتالى — وصول الغذاء إلى خلايا الجسم ، ومنها المخ . وحد هذه المرحلة هو خمس أو ست دقائق تبدأ بعدها خلايا المخ فى التحلل . وفى هذه الفترة القصيرة يمكن إعادة الحياة إلى المريض بتنشيط القلب وتشغيله سواء بالعقاقير الطبية — كالكافور والكافايين والأدرينالين — أو بالتدليك اليدوى للقلب، فيشق الجراح فى الصدر منفذا يصل منه إلى القلب ويدلكه بيده .

ويشترط لاعادة الحياة فى هذه المرحلة أن تكون جميع الأعضاء الداخلية للجسم كالكبد والرئة — سليمة لم تتلفها الأمراض المزمنة وعوامل التحلل . ومثل هذه الحالة تتوفر فى الموت المبكر ، كذلك الذى ينجم عن الحوادث والقتل، والصدمات الجراحية ، إذ أن توقف القلب — فى كثير منها — يكون نذيرا بحدوث الموت الظاهرى ، الذى يسمى فى هذه المرحلة بالموت « الاكلينيكى » .. واستمرار هذا الموت يؤدى إلى المرحلة الثانية ، وهى تحلل خلايا المخ ، فيستحيل — تبعا لمعلوماتنا — اعادتها إلى أداء وظيفتها وإصدار تعليماتها إلى بقية أعضاء الجسم ، فلا تلبث هذه أن تستسلم

ـ بدورها ـ لعوامل الانحـلال ، ويصير الموت نهـائيا أى « حيويا » .

وقد أمضى العالم الروسى « نجوفسكى » سنوات طويلة وهو يدرس مسالة الموت المبكر على الحيوانات ، حتى عرف كيف يجعل الحيوانات النافقة تستانف الحياة بعد دقائق من توقف قلوبها وتنفسها ، ولما قامت الحرب العالمية الثانية ، وانتشرت كوارثها فى الأراضى الروسية ، وجد فى ضحاياها ـ من الآدميين ـ حقلا خصيبا لتطبيق معلوماته على الإنسان ، فاستطاع ان يعيد الحياة إلى عشرات الجنـود بعد أن قرر جراحو الجيش انتهاء حياتهم !

الحياة .. فى أنبوبة ومنفاخ

ونظرا لقصر فترة الموت الظاهرى ، كان على «نجوفسكى» ومساعديه أن يعملوا فى سرعة ، وفى الخطوط الأمامية للقتال . وكانت اهم معـداتهم تتمثل فى حقيبة صـغيرة ، بها انبـوبة قصيرة من المطاط ، يوصلها احد المساعدين بالقصبة الهوائية للمصاب بحالة الوفاة . وبوساطة منفاخ أعد خصيصا لهـذه العملية ، يدفع الهواء الغنى بالأكسوجين إلى رئتى « الميت » خلال الانبوبة ، وبينما يجرى هذا التنفس الصناعى ، ينقـل دم جـديد إلى المصـاب ليعوضه عما فقد بسبب جراحه . وبهذه الطريقة العاجلة البسيطة ، يستانف القلب عمله فى ثوان معدودة بعد الوفاة ، فيدفع الدم إلى خـلايا المخ وغـيره من اعضاء الجسم لتستانف حياتها .. وحياة المصـاب ايضـا !

وفى كثير من حالات الوفاة الظاهرية لوحظت حاجة المصاب الماسة إلى الأكسوجين ، فخلطت مـواده بالدم المنقـول إلى

جسمه .. وكانت حالة كل مصاب وطبيعة علته تراعيـان فى تقرير أنواع العلاج والعناية اللازمة له . وبهذه الطريقة تمكن « نجوفسكى » وزملاؤه من اعادة الحياة إلى ٤٤ جنـديا . بعد ان كان كل أمل فى اسـتئنافهم الحيـاة قد تلاشى . كـذلك استخدمت هذه الوسائل فى حالة الاحتضار ـ السـابقة على الوفاة ـ فأسفرت عن نتائج طبية . وهى تسـتخدم الآن فى كثير من حالات الموت الناشىء عن الحوادث وما إليها .

ومن الواضح أن مسألة الوقت هى اهم عامل يعرقل انقاذ حياة آلاف الناس ممن يقضـون نحبهم كل يوم فى الحـوادث الطارئة .. إذ يتعذر معها إجراء عملية التنفس الصناعى ونقل الدم وغيرها من الاسعافات الطبية ، فى مدة تقل عن سـت دقائق .. اى قبل ان يبدأ الانحلال فى خلايا الغشاء المخى . وكان من الطبيعى أن يتساءل الباحثون عن سبب اختلاف طبيعة هذه الخلايا عن سواها من خلايا الجسـم ، فلمـاذا يبـدأ الانحلال سريعا فى خلايا المراكز العصبية ؟

ولقد ادى هذا التساؤل إلى دراسـة عمليـة التنفس من جـديد ، فاكتشف الباحثون عـدة حقائق هامة : فالتنفس لا يتوقف فجاة فى لحظة الوفاة ، وإنما هو يمر بعدة مراحـل متتالية .. إذ يرتبك اولا ، ثم يتحول إلى شهقات ، تتحـول بدورها إلى نوع من التشنجات والاختلاجات ، التى تليها انات متباعدة .. ثم يتوقف التجويف الصدرى عن كل حـركة ، فى النهاية . وقد درس التفسير العلمى لهذه المراحل ، فظهر ان الخلية الحية النشطة ـ فى غشاء المخ ـ تحدث تيارا كهربائيا يمكن التقاطه وتسجيله بآلات خاصة . فإذا ما حدثت الوفاة ،

أصيبت أجهزة التنفس بالشلل ، فإن الآلات تتوقف عن تسجيل هذه التيارات الكهربائية ، دلالة على توقف خلايا الغشاء المخى عن اداء عملها فى تنظيم حركة التنفس . وفى هذه اللحظة بالذات يبدأ التنفس المضطرب ، مما يدل على ان خلايا اخرى تحاول استئنافه .

وفى هذه المرحلة من ارتباك التنفس ، تستمر حدقة العين فى التأثر والاستجابة للضوء ، مما يؤكد ان المنطقة التى تصدر الأوامر من المخ إلى الحدقة ، لا تزال نشطة ، وهذه المنطقة تحت الغشاء المخى . فإذا ما توقفت حدقة العين عن التأثر بالضوء ، كان هذا دليلا على توقف هذه المنطقة عن أداء عملها . وفى هذه الحالة ايضا لا يتوقف التنفس ، وإنما يتحول إلى شهقات متقطعة تشاهد فى ظاهرة النزع — اى الصراع مع الموت — وتدل على ان بعض خلايا الجهاز العصبى المسيطرة على التنفس لا تزال تؤدى وظيفتها ، وهى فى النخاع المستطيل. ولا تتوقف حركة التنفس الصدرى ، إلا إذا ما توقفت هذه الخلايا .

الارهاق العضلى والذهنى يقصر العمر !

ولقد دلت البحوث والدراسات المختلفة على ان بدء الانحلال فى خلايا المخ ، يتم بعد مرور فترات تختلف باختلاف اماكن هذه الخلايا ، فهو يدب فى النخاع المستطيل بعد ثلاثين دقيقة من زوال علامات الحياة من الكائن ، وتقل هذه الفترة إلى نحو عشر دقائق بالنسبة للخلايا القريبة من الغشاء المخى، وإلى ست دقائق بالنسبة لخلايا الغشاء ذاته .

وظهر ايضا ان مراكز التنفس فى المخ ، نمت بطريقة معقدة فى الأحياء الثديية المتقدمة فى مضمار التطور والارتقاء .. اى انها حديثة العهد — بالنسبة للتطور — فلم تظفر بعد بالصلابة وقوة المقاومة اللتين اكتسبتهما الخلايا الأخرى التى سبقتها فى الظهور . وهى — بسبب حداثتها هذه — شديدة الحساسية وسريعة التأثر ، وضعيفة الاحتمال . ومن الجائز أن تزداد متانة وقوة — من وجهة النظر العلمية — بعد ملايين قليلة من السنين فى حياة البشرية ، وعندئذ تستطيع مقاومة الموت الحيوى مدة أطول .

والإنسان بطبيعته يحاول التغلب على كل ما يعرضه من عقبات ، لا سيما تلك التى تتعلق بالحياة . ومن ثم فانه لن ينتظر عمل الطبيعة وتطور الخلايا فى حل هذه المشكلة . بل لقد بدأ العلماء يبحثون عن وسائل اخرى لزيادة مقاومة الخلايا للموت الحيوى ، واطالة فترة الموت الظاهرى . ومن هذه الوسائل استخدام البنج . فقد اسفرت التجارب عن ان من الممكن اطالة فترة الوفاة الظاهرية عن مداها العادى بفعل « البنج » .

ويعتقد الباحثون الروس ان تخدير المصابين بالبنج وهم فى سكرات الموت الأخيرة ، يؤدى إلى إطالة فترة الوفاة الظاهرية، ويتيح فرصة اطول ، لإجراء الإسعافات اللازمة لإعادة الحياة وتشغيل القلب والتنفس .

ومن الواضح أن خلايا الغشاء المخى هى اكثر الخلايا حساسية فى الجهاز العصبى ، فهى سريعة العطب . وعلى العكس منها خلايا النخاع المستطيل ، التى تعد اقل الخلايا

تأثرا . وقد لوحظ فى حالات اعادة الحياة ، ان النشاط يدب اولا فى جميع خلايا المخ ، كمقدمة لسريانه فى خلايا الغشاء . ويعلل الباحثون هذه الظاهرة ، بان خلايا الغشاء المخى القليلة الاحتمال تحاول وقاية نفسها .. فإذا ما أحست بالخطر توقفت عن اداء وظيفتها لتستطيع أن تعيش اطول فترة ممكنة ، ثم تعود إلى اداء عملها عندما تعود كل الخلايا الأخرى إلى اداء عملها ، مما يبعد عنها خطر الارهاق .

ولقد اجريت عدة تجارب على الكلاب والغرقى ، فظهر ان الارهاق العضلى والذهنى يقصر فترة الموت الظاهرى إلى دقيقتين او ثلاث ، مما لا يفسح المجال لاعادة الحياة إليهم ، بالدرجة التى ينفسح فيها لدى أولئك الذين لا يتعرضون للانفعالات الطويلة الأمد التى ترهق المخ ، او للصراع العضلى المدمر لقوتهم . فان فترة الموت الظاهرى تطول عند هؤلاء إلى ست دقائق ، يمكن خلالها اعادتهم إلى الحياة . وقد فسرت هذه الظاهرة ، بان خلايا غشائهم المخى تحتفظ بقدرتها على المقاومة ، وتتأهب لملاقاة الموت الظاهرى بالكبت الواقى، أو — بعبارة اخرى — التوقف عن العمل، وذلك لأن استعدادها يتيح لها مزيدا من المقاومة .

عندما تموت اجزاء من المخ

وفى مجموعة من التجارب البارعة ، درس العالم « استراتيان » العلاقة بين الدم والمخ والزمن . وقد عمد — فى إحدى هذه التجارب — إلى نزح الدم من مخ كلب ، بربط الشرايين المغذية له . وبعد عشرين دقيقة ، اعاد إطلاق الدم،

فعاش الكلب ، ولكنه ظل عاجزا عن الوقوف أو السير . فكان — فى ذلك — اشبه بالكلاب التى يزال من راسها غشاء المخ والمخ المتوسط .

وفى تجربة اخرى ، حبس الدم عن المخ ، لمدة ١٦ دقيقة ، فعاش الكلب ايضا ، وكان يقف ويسير على اقدامه ، ولكنه كان يعجز عن معرفة مكان طعامه ، ولا يستجيب لمن يناديه باسمه . فكان — فى ذلك — شبيها بالكلاب التى ازيل غشاء مخها .. وفى تجربة ثالثة ، اكتفى بحبس الدم لمدة ست دقائق عن المخ، ثم اعاده إليه ، فعاد الكلب إلى نشاطه الكامل، دون أن يظهر عليه اى تأثر .

ولهذه التجارب أهميتها فى حالات إحياء الموتى ، فهى تدل على الفترة التى يمكن ان يحتملها كل جزء من اجزاء المخ ، إذا ما حرم من غذائه ومن تدفق الدم فيه .. وبالاستعانة بها وبغيرها يحاول الخبراء الروسيون اطالة فترة الموت الظاهرى، وتأجيل حدوث الموت الحيوى .

ويعتقد بعضهم أن من الممكن اعادة موتى الحوادث إلى الحياة بعد ٢٥ أو ٣٠ دقيقة من بدء الموت الظاهرى . ولتحقيق هذه الغاية ، فانهم يقومون بدراسات متشعبة على البنج والتبريد ، محاولين احداث حالة الكبت الواقى لخلايا غشاء المخ بالوسائل الصناعية المدروسة .

والتبريد او التثليج مسالة يمكن أن ندرك قيمتها ، إذا عرفنا أن الجو البارد — فى الثلاجات — يحفظ الأنسجة والخلايا بشكلها لسنوات طويلة ، دون أن يسرى فيها الانحلال

او التعفن . وقد ظفر الطب بعدد من الحالات التى توفى أصحابها بسبب التعرض للبرد القارس ، فظلوا اياما او سنوات مغمورين فى الثلج . ولما استخرجت جثثهم ، عجز الخبراء عن معرفة سبب الوفاة وتحديده بدقة . ومن ثم تناثرت النظريات ، فقيل ان الوفاة نجمت عن حدوث شلل فى القلب ، أو تجمد فى الدم ، أو اختلاف التفاعلات الكيمياوية — فى الجسم — بين أطراف تيبست بفعل البرودة وأخرى ظلت على نشاطها فترة .

وعلى هذا الأساس نشأت نظريات تهدف إلى اطالة الحياة عن طريق التبريد ، لأن كل أنسجة الجسم وخلاياه تحتفظ بوساطته بقوة بنائها وتماسكها . ولكنها تفقد قدرتها على العمل لسبب ما . وساعد الروس على دراسة هذه المسألة كثرة مناطق الصقيع فى روسيا ، حيث يتعرض الناس لتيبس الأعضاء ، مما دعا اطباءهم إلى البحث عن أفضل الوسائل لعلاج هذه الحالات الخطرة التى تتوقف فيها الخلايا عن أداء عملها ، فلم يكن لها من علاج — فى الغالب — إلا ببتر الأعضاء الميتة . وعلى هدى هذه الدراسات وغيرها يحاول الروس ان يعرفوا سر التثليج ، وكيف يمكن استغلاله لاطالة الحياة .

البنج وخلايا المخ

وانت تعرف « البنج » وتأثيره على احساس الفرد . فهو يغلق الطريق إلى المراكز العصبية ، أو يخدر هذه المراكز ، بحيث انها لا تحس بأن جزءا من الجسم يقطع ، أو يتعرض لمبضع الجراح .

والروس يؤمنون — وفقا لبحوث عالمهم الكبير « بافلوف » — بأن المخ هو الحاكم المسيطر على شتى خلايا الجسم . وهم يحاولون استغلال هذه السلطة — غير المحدودة — عن طريق التحكم فى المخ ذاته ، ليعاونهم على تأجيل الوفاة النهائية فى حالات الموت السابق لأوانه ، وليساعدهم على علاج كثير من العلل والأمراض .

ولقد وفق العلم إلى اكتشاف كثير من مواد التخدير ، التى تتفاوت درجات مفعولها فمنها ما يكون له تأثير شامل يخلف المريض فى نوم عميق طويل ، ومنها ما يؤثر تأثيرا موضعيا فيظل المريض يقظا ، ولكنه لا يحس بمبضع الجراح وهو يشق طريقه فى الجزء المخدر من جسمه . ومن مواد التخدير ما يؤثر على المخ نفسه ويدفع خلاياه إلى النوم، ومنها ما يضع الحواجز فى الأعصاب ، فتتوقف عن ارسال اشاراتها إلى المخ ولا تتلقى اوامره .

ولقد ساهم العلماء الروس بجهود جليلة فى تذليل عقبات استخدام مواد التخدير وآثارها السيئة . ومن التجارب البارعة التى كشفت بعض خواص مواد التخدير ، ما اجراه العالمان « بيزردكا » و « أميل رو » ، ففى هذه التجارب تكشف بعض حالات امراض الحساسية التى تحدث للاحياء صدمات وأمراضا قد تقتل بعضهم ، أو تنزل بهم على غير انتظار مجموعة من اعراض مقيتة . ومن امثلتها حالة الزكام او البرد التى تصيب بعض الناس إذا اكلوا سمكا او بيضا ، بعد تعاطيهم مادة السلفا .

وفى هذه التجارب ، حقن العالمان ارنبا بمصل مستخرج من جواد ، ليقى من المرض . وكانت كمية المصل اكبر من طاقة الأرنب ، فجعلته شديد الحساسية لهذه المادة بالذات . وبعد ايام قليلة اعيد حقن الارنب بنقط قليلة من المصل ذاته ، فكانت النتيجة ان اصيب الحيوان بالتقلصات العضلية ، ثم نفق ، ولم يحتمل الجرعة الجديدة . واعيدت التجربة ذاتها على ارنب عولج بنفس الطريقة الأولى مما زاد حساسيته ، ولكنه تلقى الجرعة التالية بعد أن حقن بمادة مخدرة ، فلم تتقلص عضلاته فى هذه المرة ، بل ظل فى نومه العميق ، حتى إذا افاق من تأثير المخدر ، عاش حياته الطبيعية .

ومن الواضح ان النتيجة اختلفت بفضل التخدير الذى ظفر به الارنب الثانى ، وحرم منه الأول . فان الصدمة التى حلت بالجسم الحساس عندما التقى بالمادة المعادية — فى الحالة الأولى — لم تحدث فى الحالة الثانية ، لأن المخدر وقاه منها بطريقة ما . وعلل العلماء الروس ذلك بأن الوقاية نشأت عن تخدير المخ وتوقفه المؤقت عن اداء عمله .

المخ والأمراض

وقد اثبت الروس اثر المخ فى هذه الحالات ، بمجموعة من التجارب على القطط والكلاب ، ثم طبقوها فى علاج الإنسان . ومنها علاج الدكتور « مولوتكوف » لحالة الالتهاب « الاوذيمى » .. وهو التهاب ينشأ عن تكون مادة سائلة بين الخلايا ، ويؤدى إلى انحلال مفاصل ايدى بعض الناس . وقد فشلت فى علاجه شتى الوسائل الطبية ، فلجأ الدكتور

« مولوتكوف » إلى علاجه بفصل العصب المخى عن الرسغ ، مما ادى إلى شفاء هذه الحالات فى ٢٤ ساعة .

وفى التجارب المختلفة ، تم احداث هذا المرض بالوسائل الصناعية على القطط — وهى محتفظة بوعيها — ولكن اعراضه لم تظهر عليها وهى تحت تأثير « البنج » . وقيل ان الجلد لم يتفاعل مع المادة التى تؤثر عليه فى العادة بسبب التخدير . وعندما يحقن إنسان او حيوان باللبن ، فان موضع الحقن يلتهب ، وترتفع درجة حرارة المريض . فإذا ما فحصت دمه ، وجدت ان عدد كريات الدم البيضاء قد تضاعف ، لأن المخ اصدر اوامره إلى الأجهزة التى تعد هذه الكريات ، بأن تفرزها بكثرة ، لمهاجمة المادة الغريبة ووقاية الجسم منها .

وكرر العالم « جالكين » هذه التجربة على قطة ، بعد أن وضعها تحت تأثير المخدر ، فظهر ان موضع الحقن لم يلتهب ، ودرجة الحرارة لم ترتفع ، وعندما فحص دم القطة ، واحصيت كرياته البيضاء ظهر أن عددها عادى ، ولم يزد عن العدد المألوف . وتكررت التجربة مرات فكانت النتيجة واحدة . وعلل السبب بأن المخ كان نائما ، فلم يرسل اشاراته لحشد جنوده من كريات الدم البيضاء للقضاء على المادة الغريبة وما الآلام وارتفاع درجة الحرارة إلا ادلة وشواهد للمعركة التى تنشب بين كريات الدم البيضاء والمادة الغريبة .

وبهذه التجارب وغيرها عرف « جالكين » تأثير مواد التخدير على المخ ، وكيف يستجيب للعوامل التى تغزو الجسم من الخارج ، وانتقل إلى دراسة العوامل التى تؤثر على الجسم

من الداخل .. ومن أهمها الهرمونات . وقد اختار هرمون الانسولين الذى يؤدى افرازه فى الدم إلى امتصاص الانسجة للمواد السكرية ، وبغيره يصاب الناس بمرض السكر لأن انسجتهم لا تستطيع امتصاص السكر (الجلوكوز) . وفحص قطة فى حالتها الطبيعية ، وتبين أن امتصاص انسجتها للسكر طبيعى ، وأن وجود الانسولين فى دمها يؤدى إلى اختفاء السكر منه ، عندما تكون فى كامل وعيها . ثم اعطاها كميات كبيرة من السكر — بعد فترة — واختبر نسبة المتزايدة فى دمها ، ثم وضعها تحت تأثير « البنج » ، وحقنها بهرمون الانسولين .. ولما فحص الدم — بعد ذلك — وجده يحتوى على نفس نسبة من السكر دون أى اعتبار لوجود الهرمون . ومعنى هذا أن الأنسجة لم تستجب للهرمون كما هى العادة ، ولم تمتص ما فى الدم من سكر لأن « البنج » أوقف ذلك . واستنتج الباحث ان تفاعل الأنسولين مع الأنسجة يعتمد على الجهاز العصبى الذى كان نائما ، فلم يرسل اشاراته لتنفيذ التفاعل العادى .

وكان لهذه التجربة وقع فى الدوائر العلمية . إذ ان المعروف ان الهرمونات من اقوى المواد الكيميائية ، وأن تفاعلها لا يحتاج إلى وسطاء أو عوامل مساعدة .. بل أن الجرام الواحد من الأنسولين يهبط بمستوى السكر فى دم اثنين وعشرين الفا من الأرانب إلى الحضيض . كما ان نقطة واحدة من هرمون جنسى (اوستروجين) تثير الغرائز الجنسية البهيمية فى نحو عشرة آلاف فأر . فان القوة الكامنة فى الهرمون بعيدة المدى !

وقد اجرى « جالكين » اختباراته على هرمونات أخرى — غير الأنسولين — فكانت النتيجة واحدة ، إذ انها كانت تتجرد من قدرتها على التفاعل إذا كان الحى تحت تأثير البنج .

وقد فتحت هذه التجارب والحقائق نافذة انهالت منها الأسئلة من كل جانب : فالى اى مدى يمتد تأثير « البنج » على تفاعل الجسم مع المواد الضارة ؟ .. وماذا يحدث حين يزول أثر البنج ؟

ولكى يكون « جالكين » حاسما فى رده ، اختار أخطر السموم ، وأكثرها قسوة وضراوة ، وهو « سيانور البوتاسيوم » . فان مجرد شم مادته يشل كل خلايا الجسم ويمنعها من التنفس ، ولا يلبث أن يؤدى إلى الوفاة . وقد عرض « جالكين » ١٢ قطة لهذه المادة السريعة الفتك . وكانت بينها ست قطط تحت تأثير « البنج » ، فاذا بالقطط اليقظة تموت فى ثوان قلائل ، بينما ظلت الأخرى حية تتنفس .. وعندما زال أثر « البنج » عن اثنتين منها — بعد عشر دقائق — نفقتا فى الحال . وبعد ساعة افاقت القطط الأربع الأخرى ، ولما زال عنها أثر « البنج » قامت تلهو وتلعب . وكأنها لم تتعرض لأخطر السموم !

وكان التفسير أن المواد الضارة تظل فترة فى الدم ، ثم تغادره بأجهزة الافراز . فإذا ما أفاق الحى — وهى لا تزال نافذة المفعول — فانها تؤثر عليه . وهذا ما حدث للقطتين اللتين نفقتا ، إذ أنهما افاقتا قبل أن يغادر السم جسميهما ، فقتلهما على الفور . أما الأربع الأخرى ، فلم تتأثر به ، لأن عنصر الزمن أزال مفعوله ، وقضى على كل آثاره .

علاج لمرضى الصرع

وكان من الطبيعى — بعد كل هذه التجارب والنتائج — ان يتجه البحث إلى الناحية المفيدة ، وهى علاج الأمراض .

ورؤى البدء بمرض الصرع . ففيه تغزو بعض المواد المخ ، فتحدث رد فعل ونوبات قاسية .. واتجهت النية إلى البحث عن وسيلة لمنع هذه المواد من احداث تفاعلاتها . وكانت اول التجارب تتمثل فى اصطناع هـذا المرض فى الحيوانات بحقن بعض القطط بزيت الكافور . فاذا ما وصل الزيت إلى المخ ، احدث نوبات صرع تتفاوت من ٢٠ إلى ٢٤ نوبة وتنتهى بوفاة القطة .. اما فى حالة خضوعها لتأثير المخدر ، فقد ظلت محتفظة بحالتها الطبيعية . وتعرضـت التى أفاقت منها — قبـل أن تغادر المادة جسمها — للنوبات . أما التى استمرت مخـدرة لفترة كافية لتحلل المادة وتسربها ، فقـد اسـتأنفت نشاطها العادى عندما أفاقت .

وفحص الخبراء بعض الحيوانات التى قتلتها نوبات الصرع المتوالية ، ودرسوا التغيرات التى طرات على المخ ، فوجـدوا ان الخلايا العصبية مصابة بتلف وانحلال ، وظهر لهم أن مدى التلف يتوقف على عدد نوبات الصرع وطولها . فإذا كان عدد نوبات الصرع فى قطة من ٦ إلى ١٠ نوبات ، فان تلف الخلايا يكون بسيطا . ولكنه يزداد وضـوحا وخطـرا إذا اصبحت النوبات من ١٤ إلى ١٨ نوبة .. ويصل إلى اقصى مراحله إذا تجاوزت النوبات ٢٢ إلى ٢٤ نوبة ، إذ تعقبها الوفاة مباشرة .

وعرضت أحدى القطط لنوبات صرع بلغ عددها ١٨ نوبة ، ثم وضعت تحت تأثير المخدر ، وتركت لتنـام ثلاث سـاعات ونصف ساعة ، ثم قتلت لتشريح مخهـا وتقدير ما طـرا على خلاياه من تلف ، فإذا التشريح يثبت ان الخـلايا كانت عـادية سليمة . ومما لا ريب فيه أن التلف اصابها فى فترات نوبات الصرع ، ولكن التخدير افادها ، واتاح للخلايا ان تعالج نفسها من التلف الذى انتابها ، وتسترد سلامتها لتستأنف نشـاطها العـادى .. فدل هـذا على أن التخـدير لا يقتصر على وقف نوبات الصرع ، بل ان طول فترته المناسبة تتيح للخلايا ان تعالج عللها ، وتصحح ما يطرأ عليهـا من امراض وعيـوب . وإذا كان التخدير قد أتاح هذه الفرصة الثمينة لخـلايا المخ المعروفة بشدة تعقدها وحساسيتها ، فمن الجائز ان يتيـح الفرصة نفسها لشتى خلايا الجسم وانسجته .

وعلى هـذا الأساس ، يرى بعض خبراء روسـيا انه من الميسور أن نعالج بالبنج شتى الأمراض والعلل .

« البنج » وغزو الكون

ولمواد التخدير نصيب فى غزو الـكون كذلك ، وتحليـق الاحياء فى طبقات الجو العليا حيث يندر الاكسوجين ، ويقـل الضغط الجوى ، وفى أحدى التجـارب وضـع الباحثـون الروسيون قطـة فى « غـرفة الجو » . وهى غـرفة مصنوعة بحيث يتناقص فيها الاكسوجين ويزداد الضـغط الجـوى ، وفقا للحالات الجـوية التى تواجه الاحيـاء عند سفرهم فى طبقات الجو العليا . وفيها يمكن تقليد الحالات السـائدة على ارتفاع يتفاوت بين ستة أميال وخمسين ميلا .

وضعت القطة فى هـذه الغـرفة التجريبيـة ، ثم أديرت أجهزتها ، فصار جـو الغرفة مشابها لحالة الجو على ارتفاع ثلاثة أميال ، فظهرت على القطة علامات عدم الارتياح ، وبدأت تتنفس بصعوبة ، وارتفعت إلى خمسة أميال فبدأت القطـة تنهار بسرعة ، وظهرت عليها علامات الارهاق وهى تتنفس . وانساب اللعاب من فمها ، وقبعت فى يأس بأحد الاركان .

واستمرت حالة الارتفاع ، حتى بلغت ستة أميال ، فزادت حالة القطة سوءا ولم تقو على الوقوف على اقدامها ، فانطرحت على جانبها ، وهى تلتقط انفاسها فى شهقات طويلة متقطعة . ولما وصلت إلى ارتفاع سبعة أميال ونصف ميـل ، انتابتهـا التشنجات العضلية ، وتصلبت أعضاؤها ونفقت ، لأن قلبهـا توقف عن اداء عمله بسبب نقص الأكسوجين الذى تستحيل الحياة بغيره .

وقد تكررت التجربة على اثنتى عشرة قطة اخرى ، وكان نصفها تحت تأثير « البنج » والنصف الآخر فى حالته العادية . فاجتازت القطط النائمة رحلتها بسـلام ، وان تحملت عناء فى التنفس فى نهاية الرحلة . أما القطط التى لم تكن مخدرة ، فحل بها الموت كالقطة الأولى . كذلك جرب التخدير الخفيف على مجموعة من الكلاب وتركت فى نصف غيبوبة ، فاجتازت الرحلة بسلام أيضا . واثبتت مواد التخدير قدرتها على التغلب على عقبات غزو الكون .

(كتابى : على هدى هـذه التجارب ارسل الروس الكلبة « ليكا » فى قمرهم الصناعى الثانى) .

علاج الأمراض العقلية بالبنج

ولقد لوحظ فى المستشفيات ، أن الأفراد الذين يصـابون وهم تحت تأثير الخمر ، يكونون أسرع شـفاء من غـيرهم . ذلك لأن المسكرات نوع من المخدرات ، وهى تنوم خلايا العقل، وتفرض ما يسمى بالكبت الواقى الذى يخفف الأصابة ويعجل الشفاء . وقد اقترح العالم الروسى الكبير « بافلوف » علاج بعض الأمراض العقلية بالتنويم الصناعى بأنواع « البنج » الملائمة ، التى تجعل المريض يستغرق فى النوم من ١٥ إلى ١٨ ساعة . وجرب هـذا العلاج فى حالة « الشيزو فرانيـا » أو انقسام الشخصية ، فأسفر عن نتائج تبشر بالخير .

وتتعاون الآن كثير من المعاهد الطبية لدراسة أنواع «البنج»، لمعرفة مدى قدرتها وتأثيرها فى علاج الأمراض . إذ ثبت لدى العلماء الروس أنها علاج ناجع يمنع الخلايا من التعـامل مع المواد التى تحدث الالتهابات كالسـموم والمواد الغريبة . وقد نجح كثير من الأطباء فى استخدامها كعلاج لمنع الصـدمة العصبية التى تحل بالمصابين فى الحوادث والحرائق ، وكذلك بعض حالات « التيتانوس » وقرح المعدة وغيرها .

بل أن الخبراء الروس يمضون قدما ، فيحـاولون عـلاج الأمراض المعدية — التى تحدثها الميكروبات — كالنزلة الرئوية والطاعون ، بوساطة التخدير والتنويم الصناعى الطويل . وقد لاحظوا أن الحيوانات التى تنام فصلا من السنة ، لا تصاب بهذه الأمراض فى اثناء نومها ، وان كانت تتعرض للاصابة إذا

استيقظت قبل أن يزول اثر الميكروب .. وبالرغم من البحوث والنتائج التى حصل عليها الأطباء الروس فى هذا السبيل ، فان دراساتهم — فى هذه الناحية — لا تزال فى مرحلة التجارب. فهى تقتصر على المعمل ، ولكن بعضهم يعتقد انه لن تمضى فترة طويلة حتى تكون مواد التخدير من اهم اسباب علاج الأمراض .

عيون فى ثلاجات لاعادة البصر للعميان

وللجراحين فى روسيا تجارب واسعة النطاق فى مجال استبدال الأعضاء التالفة باخرى سليمة يستخلصونها من الحيوانات وجثث الموتى ، إذا ما تعذر الظفر بها من المريض نفسه . ولم تقتصر تجاربهم على ترقيع البشرة ، وقرنية العين ، والعظام ، والأعصاب ، والأوعية الدموية .. بل أنها امتدت إلى اكتشاف عوامل لتنشيط الحياة ، واضفاء لون من التجديد عليها ، يدخل فى نطاق أعادة الشباب واطالة العمر .

ومن اشهر الباحثين فى هذا المضمار ، طبيب العيون « فلاديمير فيلاتوف » ، الذى ظهرت اكتشافاته البارعة اثناء بحثه الطويل عن طريقة محكمة لترقيع قرنية العين بسهولة ونجاح اكيد ، مما يعيد إلى ملايين العميان نعمة البصر . فلقد كان هم الأطباء الذين مارسوا عمليات ترقيع القرنية ، هو استبدال عدسة العين المعتمة — التى لا ينفذ خلالها الضوء — باخرى شفافة . فكانوا يتخبطون فى كل واد دون نتيجة حاسمة .. وكانت اقصى نسبة للنجاح وصلوا إليها هى ١٥ فى المائة ، فلماذا تنجح ١٥ عملية فقط من كل مائة ؟ ولماذا تعتم

العدسة الشفافة ، ويظل ٨٥ فردا من كل مائة من الأحياء فى عالم الظلام ؟

هنا طلع « فيلاتوف » على العالم بنظرياته عن تلك المواد التى سماها المنشطات الحيوية ، فارتفعت النسبة إلى ٤٥ فى المائة ، ثم إلى ٨٠ فى المائة . وكان مجرد التفكير فى إجراء الجراحة عبئا ثقيلا تعترضه مشكلات عسيرة الحل ، إذ ان كل عملية تحتاج إلى إنسان يقبل التنازل عن عين سليمة . ولكن اكتشاف « فيلاتوف » ذلل هذه الصعوبة ، واتاح الظفر بالعدسات من عيون جثث الموتى والحيوانات !.. بل أنه ذهب — كذلك — إلى انه لا داعى لتركيب العدسات الجديدة فى مكان القديمة بسرعة فائقة ، إذ اوجب خزن العدسات — فى الثلج — نحو اربعة ايام ، تصطنع خلالها المواد الحيوية التى تثبت العدسة فى مكانها ، وتمنعها من الاعتام !

ومن العجيب أن « فيلاتوف » فطن إلى مادته السحرية ، حين قرأ مقالا نشره طبيب العيون الفرنسى « ماجيتو » عن عملية لم يعثر فيها على عدسة حديثة العهد ، فاستخدم عدسة كانت قد حفظت فى الثلج لمدة ثمانية ايام . وقد اجرى العملية وهو واثق كل الثقة من انها فاشلة . ولدهشته البالغة استقرت العدسة فى مكانها ، وظهر عليها — فى اول الأمر — اعتام بسيط ، ما لبث أن انقشع !

لفت هذا المقال نظر « فيلاتوف » ، إذ انه راى ان النجاح لم يكن مجرد مصادفة شاذة ، وإنما كان وراءه سر يجب كشفه بالدراسة والبحث والتجربة ، وكانت تجاربه العديدة

السابقة تؤيد ذلك . فشرع يبحث عن اثر تخزين الأنسجة الحية ، بين الثلج وبرودته ، بعيدا عن الجسم الذى يعولها .

وأجرى عشرات التجارب على الحيوانات ، اثبتت له ان العدسات الحديثة الاقتلاع ، اقل قدرة على اداء مهمتها من العدسات المختزنة . وبالتالى ، استنتج ان عملية الاختزان تدفع النسيج الحى إلى إفراز مادة تجعلها أكثر صلاحية للاستقرار فى مكانها الجديد !

وقاده البحث إلى اكتشاف مادته السحرية ، التى اثبتت انها تنشط العمليات الحيوية . وهى تنمو وتصل إلى اقصى مداها بعد أربعة أيام ، إذا خزنت فى درجة حرارة ٣ مئوية .

وقد علل ظهور هذه المادة ، بأنه عندما يفصل نسيج حى عن عائلة ، ويوضع فى ظروف غير ملائمة لحياته ، فانه يحاول صد عوامل الفناء ، بان يفرز مادة تتيح له الحياة لاطول فترة ممكنة .

هذه المادة السحرية العجيبة !

وقد ظهرت فوائد المادة الحيوية بوضوح فى عمليات ترقيع القرنية ، لأن اثرها امتد إلى الأجزاء المعتمة التى لم تستأصل فى الجراحة ، فصارت شفافة ، وقيل ان المفعول المنشط للمادة يسرى فى الجسم كله ، ويتناول كل انسجته ، إذ تتسرب إليها ــ عن طريق الجهاز العصبى ــ وتنشطها ، وتمكنها من أن تعالج ما يحل بها من عيوب ، وقد لوحظ هذا التأثير فى العيون . فعندما تكون العينان مصابتين معا بالسحابة المعتمة ، فان ترقيع قرنية إحداهما ، يعيد للأخرى شفافيتها

وانتقل « فيلاتوف » لدراسة ما يحل بشتى الأنسجة عندما تكره على الحياة فى بيئة غير ملائمة لها ، فوجد ان كل الانسجة الحية ــ سواء اكانت حيوانية ام نباتيه ــ تنتج مواد حيوية منشطة . وبهذه المواد الحيوية نجح فى إعفاء بعض المرضى من اجراء عمليات ترقيع القرنية ، إذ كان يرد اليهم ابصارهم ، بأن يأخذ من ذراع المريض شريحة من الجلد ، فيحفظها اربعة ايام فى الثلج ، ثم يلقحه بها ، بأن يضع الشريحة بموادها تحت جلده فيزول اعتام عدسات العيون !

ودل البحث ايضا على ان هذه المواد الحيوية تحتمل درجة حرارة عالية ، تكفى لقتل اى ميكروب غريب ، بل ان تعريض النسيج الحى لهذه الحرارة يحفزه على زيادة افرازه للمادة الحيوية . فالحرارة كالبرودة من العوامل التى لا تلائم الحى ، وتحفزه على العمل لزيادة وقاية نفسه . وبهذه الخاصية أمكن تعقيم المنشطات الحيوية بالحرارة واستخدامها كحقن لعلاج مجموعة من الأمراض كالسل ، والنزيف ، والربو .

وعلى ضوء المنشطات الحيوية فسر الروسيون بعض الظواهر المحيرة فى الإنسان . ومنها التحسن المفاجىء الذى يطرأ على بعض المرضى عقب ازمات عنيفة . وهو تحسن قد يفضى إلى الشفاء ، وقد يؤدى إلى الموت .. وهذا ما نعرفه بصحوة الموت ! ويفسر هذا التحسن بأن الجسم نفسه يصطنع هذه الحيوانات المنشطة ، عندما تبلغ الحالة اقصى درجات السوء ، إذ تلجأ الأنسجة الحية إلى آخر ما فى جعبتها من أسلحة الدفاع ، فتفرز الحيوانات المنشطة المسببة للصحوة .

ولقد فحص بعض الرياضيين عقب بذلهم جهدا جبارا مرهقا فى مبارياتهم ، فسجلت عيونهم تحسنا غير عادى .. وعندما اخذت عينات من دمهم ، وحقن بها اناس آخرون ، انتقل هذا التحسن اليهم ، مما دل على أن دم الرياضيين حصل على مواد جديدة لم تكن فيه من قبل . ولما فحصت هذه العينات كيميائيا ، ظهر انها تحتوى على مواد تشبه المنشطات الحيوية ، مما دل على ما بذله الرياضيون من جهد ، دفع انسجتهم إلى افراز الحيويات لمواجهة الموقف .

ولقد ادت تجارب « فيلاتوف » إلى تعزيز الراى القائل بأن العمل ضرورى لتجديد الشباب وإطالة العمر .. ففى العمل ، ينتج جسمك هذه الحيويات المفيدة التى تدعم نشاطه ، وترسل فيه قبسا جديدا من الحياة القوية السليمة .



الطلاق .. هوايتها !

تجربة من صميم الواقع ، نقلها الكاتب الأمريكى "جوزيف انتونى"
عن سجلات الأخصائى النفسانى

السحر الذى كان يتبدد فى صبيحة الزفاف !

خمس مرات تزوجت .. وخمس مرات طلبت هى الطلاق ، فأجيبت إلى طلبها !.. وفى كل مرة ، كانت تشعر أن الزوج الذى اختارته هو الزوج المثالى بالنسبة لها ، وكانت ليلة الزفاف هى أسعد ليلة فى عمرها .. فإذا أقبل الصباح – صباح الزفاف – انقلب كل شىء فى نظرها ، ونفرت من الزوج ، وبدأت تفكر فى الطلاق !

هذه هى المأساة التى عرضت على المحلل النفسانى الكبير « لويس مونجمرى » ، فما زال يحللها حتى كشف عن أعجب ظواهر فى حياة الإنسان .. عن أغرب آثار توافه الطفولة فى حياته . فتعال نقرؤها معا ، كما أملاها العالم الكبير، على الكاتب الأمريكى « جوزيف انتونى ».

صداع . ونوبات اغماء

« انها تبدو كريبة من ربات الإغريق .. ولكنها تتصرف كمخبولة رعناء ! » .. هكذا وصف لى الطبيب « ليندا بارتليت » حين أرسلها إلى عيادة التحليل النفسانى . وقد تحققت من صدق الشطر الأول من هذا الوصف ، حين دخلت « ليندا » عيادتى ، فقد كانت بديعة القوام ، جميلة القسمات ، شقراء الشعر ، وجلست على حافة المقعد فى تحفظ متزمت ، حاولت أن تخفيه وراء مظهر من الاستخفاف ، فأشعلت سيجارة ، وجالت ببصرها فى الحجرة ، ثم قالت : « انها ليست كئيبة كما توقعتها ! » .

وظلت تتكلم فترة ، قالت : « والآن ، ما الذى تحب ان تعرف عنى يا دكتور ؟ » . فقلت : « لنبدأ بالسبب الذى ساقك إلى هنا ؟ » . فأجابت : « إنما جئت لأننى رأيت ان التحليل النفسى يفتح آفاقا جديدة رائعة ! .. انها مغامرة ثقافية ! » ولما رات أن هذا الجواب لم يهزنى ، عادت تقول : « آمل أن يساعدنى التحليل على ان ارى نفسى كما يراها الغير .. لقد قال لى الطبيب المعالج انه يساعدنى على تبين بعض الأعراض المتعبة التى أستشعرها أحيانا .. اخشى ان تظننى امراة سخيفة ، من الصنف الذى يخلق لنفسه متاعب وهمية ، لمجرد انه لم يؤت متاعب حقيقية . ولكنى فى الواقع أصاب بنوبات صداع ضارية ، وأشعر أحيانا – دون ما مبرر – أننى أوشك ان اروح فى اغماء .. أمر مهين ! » .

وهنا قلت : « أمر مهين ؟!.. لماذا ؟ » . فقلت : « لأنه يجعلنى اشعر بسخف بطلات قصص العهد الفيكتورى ، اللائى كن يفقدن الوعى أو يصبن بالحمى لمجرد ان ابطالهن امتطوا جيادهم دون أن يعيروهن اهتماما .. ومع اننى – والله الحمد – لا افقد الوعى تماما ، ولكنه ليس بالأمر السار ان اظل اخشى أن يغمى على بين لحظة واخرى .. وما كنت لأحفل ، لولا اننى اسعى دائما إلى تصحيح كل خطأ .. خمس مرات .. خمس مرات تزوجت ، وفى كل مرة كنت اكتشف اننى ارتكبت خطأ شنيعا ! » .

كانت فى كل مرة تشعر انها أسعد النساء ، ثم لا تلبث ان تشعر كأنها تفيق من حلم ثقيل ، فإذا بها فى الحضيض .. وسألتها : « أيرجع ذلك إلى عدم التكافؤ الجنسى ؟ » .

— لا ، وهذا ما لا يكاد يصدقه العقل .. لقد اعتدت دائما ان ارى أن الجنس أمر بديع ، عنـدما يكون تعبيرا عن حب صادق . وانا ممن لا يتزوجن إلا عن حب .

ابواها غريبان عنها !

واخذت فى بادىء الامـر تضلل ، فقـد كان من العسير عليها ان تترك الكلمات تنطلق من فمها بحرية تامة .. على ان قصة حياتها لم تلبث ان تجلت لى خلال حديثها . فلقد ولدت فى احدى المدن المتوسطة ، لأب كان مديرا لإحدى الشركات ، كما كانت امها رسامة موهوبة ، تعمل فى شركة تجارية . فكان الوالدان يضطران — منذ بلغت « ليندا » الثانية من عمرها — إلى أن يحملاها فى كل صباح إلى دار جدها لأبيها ، فيتركانها فى رعاية الأرمل الكهل إلى ما بعد العشاء ، ثم يفدان ليقلاها معهما إلى دارهما ليلا .. حتى ايام العطلات كانت تقضيها مع جدها . وكانت هذه الأيام — كما تذكرتها ليندا — من أسعد ايام حياتهـا . فقـد كان جـدها يلعب لعبـة الاستخفاء (الاستغماية) معها ، ويدعها فى كل مرة تمسكه ، بينما يعجز هو عن امساكها .. وكان يروى لها القصص ، ويجيب عن كل أسئلتها فى صبر ، ويصحبها للنزهة ، ويبتاع لها اللعب ، ويصنع لها الدمى .. « كان دائما فى انتظارى — فى كل صباح — وهو متهلل الوجه . وكان يشعرنى بأنه يستمتع بصحبتى اكثر مما استمتع انا بصحبته ! » .

وفى منتصف العام السادس من عمرها ، جـاء يوم لم يصطحبها فيه أبواها إلى جـدها ، قائلين ان الله قد اختاره

إلى جواره .. فقد مات ! .. « وكأنما انهارت الدنيا بأسرها . فما كان لى من الوذ به . كان أبواى غريبين بالنسبة لى، وكنت اشعر اننى عبء عليهما . واخذت امى توصيننى بأن لا ابقى فى البيت فى غيابهما ، وتحثنى على الخروج للعب مع الأطفال ، وما درت اننى لم اكن كغيرى من الأطفال .. وقد أدرك أبناء الجيرة ذلك فكانوا يسخرون منى ،ويعاكسوننى ، ويسلبوننى لعبى . ولم اكن اعرف كيف أناضلهم ، لأن اللطف والرحمة كانا كل ما عليه جدى . وعندما ذهبت إلى المدرسة ، اعتدت ان استولى على لعب زملائى ، دون ان ارى ذنبا فى ذلك ، لأننى اعتدت — فى بيت جدى — ان اعتبر كل شىء ملكا لى . ولما علمت امى بما كنت افعل ، انذرتنى بأن جدى سيغضب منى إذا لم اكف عن ذلك ، لانه كان يراقبنى من السماء .. وكنت احلم أحيانا بأنه غاضب ، فاستيقظ باكية ! » .

الحب الأول .. والزواج الأول

ولـكن هذه الحيـاة كانت قاسية على اعصاب « ليندا » فبدات تعاند امها ، وتتعمد أن تعمل ضد رغباتها . ومع ذلك فقد اقبلت — فى المدرسة الثانوية — على هواية الفنون ، دون أن تفطن إلى انها كانت تقلد فى ذلك الأبوين اللذين كانت تكرههما .. وفى المدرسـة الثانوية بدات تنتبه إلى أنها كانت تعتبر جميلة ، واخذت تحضر بعض الحفلات ، وإن ظلت على نفورها وتوجسها من اقرانها . واستطاعت ان تتخرج فى تلك المدرسة وهى فى السـادسة عشرة ، فانتقلت إلى كلية يدرس فيهما الجنسـان جنبا إلى جنب . فتالق نبوغهـا وذكاؤها ، وان

راحت تتعمد ان لا تبدو اكثر تفوقا من زملائها ، حتى لا تستثير حسدهم وبغضاءهم !

وفى السنة الأولى من دراستها العليا ، التقت بشاب رياضى كان يدرس القانون ، ويدعى « بيل فلمينج » ، فسرعان ما احبته ، وإن لم تتبين مدى هيامها به ، إلا حين لاحظت أن فتاة غيرها كانت تحوم حوله ، فلم تتورع عن أن تستدرجه إلى التعاهد على الزواج .. وتزوجا فعلا فى اليوم التالى لتخرج « بيل » فى كلية الحقوق ، دون أن يطلع كل منهما والديه !

واستطردت « ليندا » تقول : « وابلغت غريمتى ابى اننى تزوجت من شاب معدم ، فاقبل مسرعا ، ولكنه وصل بعد العقد ، وما احسبه إلا كان مسرورا بأن تخلص منى . اما والد « بيل » فكان بالغ الكرم ، إذ أرسل لنا حوالة مالية برقية لنفقات شهر العسل ، ثم جهز لنا مسكنا فى (نيويورك) فيما بعد ، وراح يساعدنا ماليا بينما كان بيل فى فترة التدريب » .

احبت رجلا فى سن ابيها

وكان « بيل » لطيفا ، عطوفا ، كريما .. ولكن شيئا ما أفسد عليها هناءها معه . وقالت تصف ما حدث : « إن الكتب التى تدور حول الزواج ، تصوره بانه يبعث فى الفتاة الخوف — فى البداية — ثم لا يلبث ان يحلو ويطيب . اما بالنسبة إلى ، فكان الأمر على العكس . فقد نعمت فى اول ليلة لى مع بيل بسعادة لا سبيل إلى وصفها .. ولكن كل جميل بدا قبيحا عندما اقبل الصباح .. قبيحا إلى درجة لا يصدقها العقل . وقد حدث ذلك عندما لمحت بيل — مصادفة — وهو يستحم ، فبدا منظره مثيرا للتقزز والاشمئزاز ! » .

وراحا يحاولان الابقاء على زواجهما ، ولكنه لم يلبث ان انتهى بعد عام ونصف عام . وكانت « ليندا » تحاول أن تزين لنفسها العلاقة الجنسية مع زوجها ، فلا تلبث ان تتقزز ، وراحت تخاصم « بيل » لاتفه الأسباب .. ثم قدر لها أن تلتقى بفريد كيمبل !.. وكان ارمل فى الأربعين من عمره ، له ابن فى سنها هى . ولكنها لم تحفل بالابن قدر ما حفلت بالأب ، فقد كان حديثه من النوع الذى يروق لها ، مما هفا بعواطفها !

ودعاها « فريد » مع زوجها لتناول العشاء فى داره ، وراح يحدثها عن الكتب ، والمسرح ، والموسيقى .. وحدث أن غادر الحجرة ليستعمل التليفون ، فلم تلبث ان تسللت خلفه ، وكمنت فى ركن معتم من حجرة المكتب ، حتى إذا فرغ من حديثه التليفونى ، خرجت من مكمنها ، واصطدمت به ، ثم ارتمت عليه وقبلته .. وارتبك الرجل وتردد ، ولكنه استجاب لها فى النهاية !.. واصرت بعد ذلك على الطلاق ، فلم يجد « بيل » بدا من الموافقة . وإن هى إلا ايام حتى ذهبت إلى (رينو) — مدينة الطلاق — وتبعها « فريد » . ولكن علاقتهما ظلت بريئة .. فما اعتادت أن تسلم نفسها إلا فى نطاق الزوجية !

الطلاق الأول .. والزواج الثانى

وعندما حصلت على الحكم بالطلاق ، شعرت بسعادة بالغة .. وما لبثت ان تزوجت من « فريد » . وخيل إليها ان هذا هو الزوج المثالى حقا .. وكانت ليلتها الأولى من أمتع ليالى حياتها . ثم .. « فتحت عينى فى ضحى اليوم التالى ، وإذا بى اشعر بخجل وتقزز .. ولست ادرى أكان ذلك لأننى

رايتنا عاريين ، أو لأن « فريد » بدا – فى عريه – أكبر منى سنا ، وابعد شكلا عن « آدم » الذى كنت فى احضانه طيلة الليل ! .. وارتجفت إذ تصورت كيف أسلمته كل كيانى وعقلى . وعندما ضمنى إليه ، شعرت بالم فى كل جسمى ، ودفعته عنى .. واضطررت إلى ان اتقيا !.. ولم ادر ما الذى طرا على الحب الذى خلته مثاليا ! »

واعتادت بعد ذلك أن تحتد مع زوجها ، وأن تتصور نفسها فى احضان كواكب سينمائيين كلما خلا إليهـا فى الليالى .. ولكن « فريد » كان كريما ، عطوفا ، لم يعبأ بأعماله . وصحبها فى رحلة إلى اوروبا ، عسى أن يرفه عنها ! .. وفيما كانا فى (سويسرا) ، التقت بمحام امريكى شاب . خيل إليها أنها توشك ان تلقى بنفسها عليه ، لولا أن ادعت المرض . واصرت على العودة إلى امريكا .

واستطردت تقول : « وكان اغرب ما فى الأمر ، اننى كنت مريضة فعلا ! » . فإذ ذاك بدا الصداع القاسى يشتد . والنوبات الموحية بالاغماء تستفحل .. ولم يطل زواجها ، إذ لم تستطع ان تمضى فى الاحتمال ، رغم اشفاقها على فريد . فصارحته بأن زواجهما قام على خطأ ، وسألته ان يوافق على الطلاق .. وكان الرجل كريما ، طيبا ، حتى لقد حاول ان يمنحها مالا تدبر به حياتها الجديدة ، ولكنها لم تأخذ سوى ما كان كافيا للرحلة إلى (رينو) !

الطلاق الثانى .. والزواج الثالث

وفى (رينو) سعت إلى طلاقها الثانى . وفيهـا التقت برجلها الثالث « تشارلس كرادوك » ، وكان من اصحاب

مزارع تربية الماشية ، وقد استهوتها منه خشونة ابناء الغرب (الكاوبوى) . وسرعان ما أوقعته فى شباكها ، وقد ايقنت من انها عثرت على « الرجل اللائق لها حقا » ! .. وما أن صدر الحكم بطلاقها الثانى ، حتى كان « تشارلى » قد عرض مزرعته للبيع ، وكتب إلى صديق له فى (نيويورك) يساله ان يبحث له عن عمل !.. وكانت « ليندا » قد ملت الرفاهية ، التى احاطت بها فى زواجيها السابقين ، فلذ لها ان تجرب الحياة الخشنة .

وفى (نيويورك) عقد زواجهما .. ومرة أخرى ، خيل إليها ان الليلة الأولى كانت أمتع ليالى عمرها .. حتى إذا اقبل الصباح ، ووقع بصرها على « تشارلى » وهو يقفز من فراشه عاريا ، ليرتدى (بيجامته) ، إذا بسعادتها تطير ، وإذا بها تتبين فيه شخصا غير ذلك العاشق المثالى الذى كانت تتخاله !

وقضت عامين وهى تسائل نفسها ، كيف قدر لها ان تتزوج من رجل مثله . رغم انه اثبت انه رجل جد وكفاح ، واستطاع ان يوفق فى عمله توفيقا كبيرا ! .. وبعد العامين ، كانت فى طريقها إلى (رينو) مخلفة وراءها رجلا مشدوها ، لم يبد لها سوى كل كرم ولطف !

الطلاق الثالث .. والزواج الرابع

وعندما عادت من (رينو) بطلاقها الثالث ، رات ان تغير منهج حياتها ، فالتحقت بعمل فى مؤسسة للاعلان . وقضت عاما كاملا فى حياتها الجديدة ، ثم بدات تلتقى بشاب كان يتناول غداءه فى نفس المطعم الذى اعتادت ان تتردد عليه .

كما أن مقر عمله كان فى نفس المبنى الذى به مقر عملها . وكانت قد عاهدت نفسها على ان لا تسمح للحب بأن يدخل حياتها ، ولكن « روى داكين » — وهو ذلك الشاب — كان وحيدا ، مرهف الحس ، يميل إلى الكتب والمسرح والموسيقى، فلم تر بأسا من ان تكثر من مقابلته .. ولكنها سرعان ما أحبته ، وما زالت به حتى تغلب على تردده وحيائه ، وعرض عليها الزواج ، وهو يعتقد أنها تراه « الرجل الوحيد الذى يصلح لها » .. وهكذا كانت تراه فعلا !

وتزوجت !.. ومرة رابعة ، خيل إليها ان الليلة الأولى من حياتهما الزوجية هى اسعد ليالى حياتها كلها !.. ولكنها لم تكد تستيقظ فى الصباح ، وتراه عاريا ، حتى اسرعت إلى الحمام وقد أصابها غثيان عنيف .. لا لأن جسده كان قبيحا أو ذميما ، وإنما .. لأن منظره عاريا أثار تقززها ! .. وكان عليها — فى هذه المرة — ان تكفر عن غلطتها باحتمال الشقاء سنوات ثلاث ، حاولت خلالها ان تتشبث بأهداب الصبر ، وان تؤدى واجباتها كزوجة ، وان تكون كريمة ، مضحية .. ولكن « روى » لم يلبث ان فطن إلى الموقف ، فأبى أن تحتمله كعبء يثقل على أعصابها .

الطلاق الرابع .. والزواج الخامس

وعندما سافرت إلى (رينو) للمرة الرابعة ، كانت عيناها تومضان غضبا ، لأن عزة نفس « روى » أبت عليه ان يقبل تضحيتها .. وأوحى إليها الغضب بأن تغيظه ، فما إن حصلت على طلاقها الرابع ، حتى راحت تلقى شباكها على

رئيس « روى » ، وكان أعزب ، محافظا ، يدعى « كنيث مكجرو » .. وسرعان ما تبينت أنها احبته فعلا ، فتطورت العلاقة إلى .. الزواج الخامس . ولكن المأساة تكررت فى الصباح التالى لأولى لياليهما ، وكانت روح التفكير والتضحية قد وهنت لدى « ليندا » ، فلم يدم زواجها الخامس هذا سوى ستة أسابيع ، ثم شهدت (رينو) الفصل الختامى !

ولاحظت ان أفكار « ليندا » — وهى مستلقية على اريكة التحليل النفسى ، خلال الجلسات العديدة — كانت ترتد دائما إلى الطفولة المبكرة .. إلى ذكريات جدها : « كان مرحا ، حلو الدعابة .. وإذا قبلنى ، كنت اشعر طيلة يومى بلذة قبلته .. وكان إذا ما رآنى مقبلة فى الصباح ، هلل ورحب وكأنه لم يرنى منذ عام .. وفى صباح صاف جميل ، قال لى : « إن الدنيا حلوة ، ولن أموت قط ! » .. وفى ذات مرة غضب منى ، فقلت له : « بالله لا تمت يا جدى ! » . وإذ ذاك ابتسم وقال : « ما كنت لالعب خدعة قذرة كهذه معك .. لا ، لأن أموت قبل زمن طويل جدا » .. وعاد إلى مزاحه معى ! » .

هكذا كان جدها ! ..

وفى مرة أخرى ، راحت تحدثنى عن دعابات « بيل » — زوجها الأول — و « مقالبه » ، فسألتها : « أكانت تذكرك بدعابات جدك ؟ » . فكان جوابها : « إلى حد ما ، مع مراعاة الفارق بين طالب رياضى شاب ، وشيخ مكتهل ! » .

وحدثتنى ذات يوم عن شاب أخذ يحوم حولها ، طمعا فى ان يظفر منها بما يشتهى دون زواج .. وقد صحبها يوما إلى

سهرة مع شلة من أصدقائه ، فضايقها منهم أنهم راحوا يلقون فكاهات ماجنة قذرة .. واستطردت تقول : « لم تكن فكاهات جدى من هذا النوع ، فقد كان من طراز فريد من الرجال .. كان قويا ، ذا روح مستقلة ، يعتمد على نفسه ، ويوحى بالاحترام اينما ذهب . وكان لا يتهاون قط فى المسائل الخلقية ! » .

وقالت إن الشاب الذى كان طامعا فيها ، حاول ذات مساء ، أن يصعد معها إلى مسكنها ، فأوجست خيفة من غرضه ، ولم تشأ ان تجرح شعوره ، فزعمت انها مريضة .. وعندما ودعها ، شعرت بالمرض فعلا ، وبأنها توشك ان تخر مغشيا عليها ! .. وعبست قليلا ، ثم اردفت : « وكان هذا جزاء وفاقا على كذبى ! » .

حداد ومطرقة وقلم رصاص

وبدا واضحا ان نوبات الاغماء لم تكن سوى نذر تهب متيقظة عندما تكون « ليندا » معرضة لأن تنتهك القوانين الخلقية التى نشأت عليها .. على اننى تركتها تكتشف ذلك بنفسها . ولكن تعليل الصداع الجبار ، لم يتجل إلا بعد حين . إذ جاءت يوما تروى لى حلما ضايقها فى ليلتها السابقة : « رايت حدادا يقف أمام سندان . وكان نصفه الأعلى عاريا ، وقد راح يطوح بمطرقته ، فتدق بها السندان ثلاث مرات . ثم اخذت منه أمى المطرقة ، وهددتنى بها فاختطفتها منها ، وضربتها بها مرات على رأسها ، بكل قوتى . وبدا عليها الذهول والغضب ، ولكنها لم تصب بأذى ، مما ادهشنى فنظرت إلى المطرقة ، وإذا بها .. مجرد قلم رصاص ! » .

وعبثا حاولت « ليندا » ان تربط بين الحلم وبين احداث فى حياتها ، فرحت اساعدها ، متسائلا : « تقولين ان الحداد دق السندان ثلاث مرات ، أفلا يوحى إليك هذا العدد بشىء معين ؟ » .. وراحت تفكر طويلا ، ثم قالت : « لقد اعتدت أن اتشاءم من الرقمين ٢ و ٣ .. ولكنه مجرد وهم خراف ! » . وفجأة ، رايتها ترتجف ، فلما سألتها عن السبب قالت : « ارى أن الحداد — الذى كان فى المنام — يمثل الموت ! .. وقد بدا أنه خرج من الحائط .. كان ذلك يوم وفاة جدى ، فقد مات فى الثالث من الشهر . ولست اذكر الشهر . ولكن كان ثمة تقويم « نتيجة » على الحائط ، يحمل الرقم ٣ بحجم كبير .. وكانت تتصدره صورة لحداد .. وتحته مباشرة ، كان تابوت جدى ، وقد امتلأت الحجرة بالناس ، ولم يفطن احد منهم إلى وجودى . ولكن أمى لمحتنى فغضبت ، وامرتنى بأن اخرج .. كذلك اذكر اننى آذيت أمى يوما بقلم رصاص ! .. كنت فى الفصل الثالث من المدرسة الابتدائية ، وطلبت منا المعلمة ان نكتب موضوعا عن الأم ، فكتبت : « ما اظن ان أمى هى أمى الحقيقية ، فأنا إذا رغبت فى شىء طلبته من جدى . ولكن جدى صعد إلى السماء . أما أمى فتضربنى » ! .. والواقع ان كلمات أمى الجافة كانت تبدو لى لونا من الضرب . وقد غضبت اشد الغضب حين اطلعت على ما كتبت ، وابت أن تسمح لى بالاعتذار . وكانت قد اعتادت أن تقول إن جدى يرقبنى من السماء ، وفى هذه المرة قالت انه سيعاقبنى ، فكان هذا اقسى ما فى الأمر ! »

— لأنك اعتقدت انه حقيقة .. أليس كذلك ؟

ــ لا ، وإنما لأننى شعرت بأن قولها ينال من جدى ، فما آمنت مرة بأنه يقوى على الاسترسال فى الغضب منى .. كان مثال الفهم والكرم والرافة !

« لعبة قذرة » .. من جدها !

وفى جلسة اخرى ، ظهر انها كانت تشعر بالصداع كلما كانت مضطرة إلى ان تواجه مهمة دفع كشوف الحساب .. وكشف الحساب بالإنجليزية « بيل » .. وكان اسم التدليل لزوجها الأول « بيل » ! .. قلت : « لعلها مجرد مصادفة ، ولكن .. هل تشعرين بالصداع قبل الدفع او بعده ؟ » . فقالت : « اننى اتلقاها فى اول الشهر ، واحاول ان افرغ من تسديدها فى اليوم الثانى ، او الثالث ! » .

وهكذا كان يوم وفاة جدها هو سبب الظاهرة الثانية من مرضها الجسدى ، ولكنه كان يتوارى وراء مظهر آخر .. مظهر « الروتين » المألوف فى الأيام الأولى من كل شهر .. تلقى كشوف الحساب وتسديدها !

وبكت « ليندا » لأننى أنكأ جراحها بدلا من أن اساعدها ، فقلت : « اترينني اتعمد ايذاءك ؟ » . فبكت من جديد ، وقالت: « لا .. ما من احد يرغب فى ايذائى . كل امرىء يحب ان يكون كريما ، رفيقا ، لطيفا معى .. كل امرىء يحبنى ويفكر فى خيرى »

ــ ومن تقصدين بـ « كل امرىء » ؟

ــ انت ! .. او هكذا يخيل اليك .. كانك ملاك بلا اجنحة ، تدعى انك تعمل لهناء « ليندا » المسكينة ، فى حين انك تفكر فى « الخدعة القذرة » التالية !

وفطنت فجاة إلى التعبير الذى استخدمته ، فبهتت لحظة ، ثم قالت مقلدة صوت جدها : « ما كنت لالعب خدعة قذرة كهذه معك ! » . ووجد التحليل النفسى القنطرة التى يعبر عليها الهوة التى كانت تعترض سبيله .. كان جدها هو المصدر الوحيد للحب والامان والطمانينة ، وكان هو الذى يقف بين الأذى وبينها ، وقد وعدها بأن لا يمارس « الخدعة القذرة » فيموت ، ولكنه سرعان مامات ! .. فأغضبها هذا الصرف ــ اى الموت ــ منه .. « لقد كان دائما بمثابة اله لى ، فاعتقدت أن تخليه عنى يعنى انه ملنى وسأمنى ! » .

وسرعان ما اخترقت « ليندا » الحجب المسدلة على نفسها منذ الطفولة ، وأدركت مصدر نوبات الصداع .

رجل وامراة .. فى الحمام

وبقيت حقائق أعمق وأهم ، دفينة فى نفسها .. وكانت اهمها جميعا الرابطة بين جدها وبين أزواجها الخمسة .. كانوا مختلفى الشخصيات ، ومع ذلك فقد كانت ثمة صفة مشتركة بينهم .. المرح والفكاهة والترفق بليندا ، والصبر عليها ، والوفاء لها . ولكن ، لماذا كان كل منهم يتعرض لاشمئزازها سريعا ؟ .. كان الجواب يتمثل فى حادث جعل جسد الذكر يبدو لها رمزا للذنب !

وجاء مفتاح اللغز اثناء حديثها فى إحدى الجلسات .. فقد ترددت طويلا ، ثم قالت : « ترى هل ستفهم هذا ؟ .. ما اراني كنت اصدقه لو ان غيرى فعله ، ورويت لى قصته ! » .. فبعد موت جدها كانت تستشعر وحشة قاسية ، وكانت تغادر

بيت أبويها — حيث كانت تترك وحيدة — وتخرج تتسكع ، لمجرد الشعور بالقرب من الناس .. وكانت تمضى فى تسكعها إلى بيت صغير ، فى بقعة منخفضة . فكأنه فى احد الوديان .. وكانت من موقفها ترى نافذة الحمام . التى اسدلت عليها ستار ممزقة بالية .. واعتادت — فى كل صباح — ان ترى رجلا يدخل الحمام ، فيخلع ثيابه ، ويقف تحت الماء المنصب من « الدوش » ، حتى إذا اغتسل ، حلت زوجته محله .

وفى احد الأيام ، استرعى وقوفها وانصرافها إلى المنظر . اهتمام صبى مار ، فوقف خلفها يشهد المنظر ، دون ان تفطن إلى وجوده . وما إن خلعت المراة ثيابها ، وبدات تغتسل ، حتى انفجر الصبى ضاحكا ، وارسل صفيرا عاليا .. وإذا بزوج المراة يقبل جريا ، فيباغت الصبى ، ويضربه ، بقسوة وعنف ، حتى كاد ان يقتله .. وانتشر نبا الصبى فى الجيرة . فما من احد إلا واستنكر فعلة الصبى ، وراى انه لم ينل عقابا كافيا .. وقد سمعت « ليندا » ابويها يتحدثان فى الأمر . على مائدة العشاء ، وهما يستنكران تصرف الصبى فسألت امها : كيف يكون النظر إلى الاجساد العارية خطيئة ، وهى ترسم كثيرا من العراة ؟ .. فعنف والداها فى تأنيبها !

هنا مكمن السر الدفين !

وبكت « ليندا » بكاء مرا ، وهى تستطرد قائلة : « ولكن امى ذهبت فى غضبها إلى حد ان تساءلت : اترانى يوما بدوت عارية امام جدى ، فاغضبته وجعلته يهجر الأرض ؟ »

— أترينها كانت تعنى أن تتهمك بقتل جدك ؟

ونكست « ليندا » راسها ، وهى سادرة فى البكاء ..

وبعد أسابيع ، استطاعت الشابة أن تدرك أنها كانت تحتفظ فى نفسها بصورتين لجدها : احداهما صورة الجد الطيب ، المرح ، الرقيق الذى عهدته .. والثانية صورة الجد الذى يغضب ويعاقب .. الصورة التى اوحت بها إليها مخاوفها من أن تخرق قواعد الاخلاق التى لقنها اياها ، والتى عززتها تهديدات امها .. وكانت هذه الصورة تطل عليها ، دون أن تفطن — فى غضب ، لأنها كانت تسترق النظر إلى الرجل العارى فى الحمام !

ومن هنا تكشف سر النفور والاشمئزاز الذى كان يعتريها فى صبيحة اليوم التالى لكل زواج .


HOW TO HELP YOUR HUSBAND GET AHEAD
BY
MRS. DALE CARNEGIE
مستقبل زوجك
أمانة فى يدك !
بقلم زوجة الكاتب العالمى
ديل كارنيجى

كتاب كل رجـل وامرأة !

يقول البعض أن وراء كل عظيم امرأة ، تلهمه وتسدد خطاه فى كفاحه الشاق وسـعيه الدائب نحو أهـدافه وغاياته ..

وقـديما قال نابليون : « فتش عن المرأة ، فانك لا بد واجد لها اصبعا وراء كل شر أو بلية ! » .

ومعنى ذلك أن المرأة قد تقود الرجل إلى المجـد ، وقد تهـوى به إلى الحضـيض .. قد تكون له مـلاكه الحارس ، وقد تكون شيطانه الرجيم .. قد يدين لهـا بكل شىء ، وقد يلعنها بكل لسان !

فما هو الدور الذى تحبين أن تقومى به فى حياة زوجك يا سيدتى ؟

أهو دور المعينة التى تدفعه إلى أعلى ..؟ أم دور العائنة التى تشده إلى أسفل ؟ دور زوجة العظيم ، أم زوجة الصعلوك ؟

إذا اردت أن تقومى بالدور الأول فلتقرئى معى هـذا الكتاب الشائق الذى كتبته زوجة الكاتب العالمى والثرى الكبير « ديل كارنيجى » .

منذ امد غير بعيد جاء صديق حميم لزيارتنا ، فإذا به يبدو منهوكا ، شقيا .. وكان مما قاله لنا :

ــ لست أدرى ماذا أفعل ، فمنذ ستة شهور وأنا أواصل العمل فوق الساعات المحدودة له ، لإضـافة نوع جـديد من الأعمال إلى شركتنا ، حتى لقد اصبحت اعـود إلى البيت فى ساعة متأخرة من كل ليلة .. ولسوف اعود إلى القدر العادى من العمل إذا ما فرغنا من هذا التأسيس .. غير أن « هيلين » يشقيها اننى لا اعود إلى البيت فى اوقات الاكل ، واننا لا نخرج معا كالمعتاد .. وهذا يثبط همتى .. ان هـذا التوسـع فى اعمالنا مهم لكل منا ، ولـكننى لم اوفق إلى حملهـا على ادراك فائدته .. وان حالها لتشغلنى ، حتى اننى لم اعد اقوى على حصر ذهنى فى عملى ..

مثل هذه الفترات من الانغماس فى العمل اكثر من المعتـاد ، لا تبدو فى أعين الزوجات سوى فترات حرمان من النزهات ، مهما كانت اهمية الأعمال التى تشغل الازواج أو قيمتها ! .. على اننا معشر الزوجات خليقات بأن نقف إلى جوار ازواجنا فى هذه الفترة كما لو كنا حراسا ، وممرضـات ، ومكافحات لتقوية روحهم المعنوية .. وان رحنا نحرق الارم فى صمت ، ونسائل انفسنا عما إذا كان من المنتظر فعلا أن نعود مرة اخـرى إلى الحياة العادية التى كنا عليها ؟.. ويزيد من تبرمنا اننا لا نحظى بتلك الحوافز أو بتلك اللذة التى تعمى ازواجنا وتصمهم وتبكمهم عن أى شىء عدا العمل الذى بين ايديهم ..

فى مثل هذه المواقف يتحتم عليك ــ إذا شئت أن تعينى زوجك ــ ان تفكرى فى شىء يشغلك ويحول فكرك عن الانشغال بما طرا على حياتك من تغير .. تعلمى أن تـزورى وتزاورى وتخلقى لنفسك الجو الاجتماعى الذى [illegible] بدلا من الاتكال

على وجود زوجك إلى جوارك يضفى عليك بشاشـــته وتلطفه ويعنى باكرامك .. وإذا كانت ثمة مجـالس لا تحظين فيهـا بالترحاب الكافى ، أو لا تحبين لنفسك أن تكونى متطفله عليها، فتحاشيها ، وستجدين ترحابا بالغا فى سواها ..

كذلك حاولى أن تؤدى بعض الأعمال التى لم يكن لديك وقت لادائها من قبل .. زورى المعارض والمتـاحف . اذهبى إلى حفلة موسيقية ، انشغلى ببعض الأعمـال للجمعيات الخيرية او للخدمات الاجتمـاعية .. جـربى أن تحسنى ثقافتك بتلقى بعض الدراسـات فى المعاهد المسائية ..

مثل هذه الأشياء تفيدك ، وتعفى زوجك من أن يكون فى هم وشغل بوحدتك .. واذكرى دائما انها حالة موقوتة إلى اجل، فإذا نجحت فى احتمالها ، تسنى لك أن تسعدى بشهر عسل جديد عقب انقضائها ..

عمل زوجك أهم من عملك !

ودعينى أوجه إليك سـؤالا : إذا كان لك عمـل خـاص تمارسينه ، أو منصب تضطلعين به ، فهل تراك على استعداد لأن تتخلى عنه إذا كان ذلك يساعد على تقدم زوجك ومصلحته؟ .. إذا لم يكن لديك الاستعداد ، فأنت أكثر اهتماما بنجاحك ورقيك مما أنت بنجـاح زوجك ورقيه .. ذلك لأن مسـاعدة الرجل على ان يبلغ النجاح مهمة كفيلة بان تشغل الوقت كله .. ولا امل لك فى ان تؤديها ما لم يكن لها من الأهمية لديك ما يجعلها تشغل كل اهتمامك ..

كان للشقراء الجميلة « زينا ويلز » ــ زوجـة الرحـالة الأمريكى المكتشف كارفت ويلز ــ عمل شائق تمارسـه ، عندما التقت بالرجل الذى قدر له ان يصبح زوجا لها .. كانت تدير مكتبا لتنظيم الخطب والإذاعات والعناية بمصالح واعمال كثير من المشاهير .. وقد قصد كارفت إليها كعميل فوقع فى هواها. وتزوج منها ، راضيا بالشرط الذى تمسكت به .. وهو أن تبقى حرة فى استبقاء عملها والاسـتقلال الذى تكسـبه عن طريقه ..

وتم الزواج فى مارس ، وكان على كارفت أن يقوم فى يونيو برحلة إلى روسيا وتركيا ليتسلق جبل « ارارات » .. وكانت « زينا » تتوقع أن تبقى فى أمريكا وتواصل عملها .. ولكنهـا لم تقو على البقاء حين أزف موعد الرحيل ، فقالت لنفسها : « لأرافقه .. هذه المرة فقط ! » .. ومن ثم ابحـرا معا فى طريقهما إلى المغامرة التى ما لبثت أن تكشفت عن سلسلة من المشاق والمتاعب والحرمان .. ولو انها مكنت كارفت من ان يصدر أكثر كتبه رواجا ، وهو كتاب « كابوت » .

وبدأ عمل زينا لعينيها ــ إذ عادت إليه ــ اسهل وارق من تلك الرحلة .. غير انه لم ينقض عام ونصف العام حتى كانت ترافق زوجها إلى المكسيك لتسلق جبل « بوبوكاتبتل » وارتياده .. وكانت هذه الرحلة كسابقتها مرهقة مضنية .. وعانت زينا فى معظم الوقت قسوة البرد والجوع والارهاق والذهول .. ولكنها وجدت من المتعة ايضا من ما بهرها .. فإذا بالرياح التى كانت تهب على قمة الجبل ، تحمل معها آخر فلول الرغبة التى كانت زينا تتشبث بها : رغبة الاحتفاظ باستقلالها ..!

إذ تبينت ان انتسابها إلى كارفت كزوجة اغلى واثمن من اى نجاح تستطيع ان تكسبه لنفسها فى عملها .. فما ان عادت من المكسيك حتى اغلقت مكتبها ، واصبحت حرة تتبع زوجها إلى اقصى اطراف الأرض ..

لا بأس فى أن يكون لك عمل ، ولكن ..

ولست اغض بذلك من شأن الكثيرات من الزوجات والأمهات اللائى يضطررن إلى ممارسة اعمال خارج بيوتهن تحت ضغط الظروف . بل اننى اعتقد بأن على النساء ان يعددن انفسهن للتكسب بجهودهن ، إذ لا امان للحياة .. غير اننا ونحن نبحث الوسائل التى تستطيع بها الزوجات ان يساعدن ازواجهن على النجاح ، لا يسعنا أن نتجاهل ان هذه المساعدة فى حد ذاتها عمل قائم بذاته يتطلب من الزوجة تفرغا فى التفكير والجهد ..

ومهما كان عمل الزوج ، فان فرص تقدمه فيه تزداد بازدياد ما لزوجته من قدرة على الوئام مع الناس، ومن مهارة فى التمشى مع المقتضيات الاجتماعية .. فإذا واتتها هذه المقدرة بالطبيعة، كان بها ، وإلا .. فعليها ان تكتسبها بمجهودها !

ولا ينبغى ان تظنى انك غير مطالبة بشىء ، لمجرد ان زوجك يشغل منصبا متواضعا ، فان زعماء الغد فى ميادين التجارة والصناعة والمهن لا يزالون اليوم جميعا من الشبان النكرات المجهولين .. وليس ثمة مخلوق يبدأ عند القمة .. فهل انت على استعداد لأن تعينى زوجك من الآن لعشر او عشرين او ثلاثين سنة عندما يصبح زعيما ؟

ابدئى اليوم !.. وإذا كانت لديك اية مخاوف فاستعدى الآن لتبدديها .. وإذا كنت خجولة عيية ، او غير لبقة ، فتعلمى أن تحبى الناس وتحترميهم وتستطيبى صحبتهم .. وإذا كنت تحسين نقصا فى التعليم ، فلا تتخذى من ذلك ستارا وعذرا ، ولا تقولى : « اننى لم احظ بفرصة التعليم الراقى » ، وإنما استكملى دراستك فى مدرسة ليلية .. وإذا لم يكن هذا فى طوقك فاهرعى ولست اقول امشى — الى اقرب مكتبة عامة .. فالكتاب لا يقل شأنا عن المدرسة !

أزيلى اثر اخطاء زوجك !

ومعرفة طرق كسب الأصدقاء والابقاء على ودهم والانسجام مع الغير ، من الوسائل الأساسية فى الاعداد والتأهب لذلك الوقت الذى يصل فيه زوجك إلى منصب ذى قيمة : فإذا كان الزوج فظا أو جلفا فى معاملة الناس ، فان الزوجة اللبقة تستطيع ان تقضى على ما تتركه معاملته فى نفوس مخالطيه .. وإذا كان دبلوماسيا فى علاقاته مع الناس ، وجب ان تكون زوجته دبلوماسية كذلك ، لتجنبه الظهور بمظهر السخيف إذا وضعته الظروف فى هذا الموقف .. الخ .

ولقد ظلت الزوجات يحاولن فرض سيطرتهن على الازواج بالمناكفة والمضايقة ، مذ كان الفريقان يعيشان فى الكهوف .. وكم من شخصيات بارزة فى التاريخ عاشت فى نكد بسبب الزوجات المناكفات — كنابليون الثالث ، وابراهام لينكولن .. الخ .

ولا تزال النساء يحاولن أن يفدن من المشاكسة والمضايقة

ولكن هذا الأسلوب لم يجد فى ايامنا هذه سوى عكس ما يرجى منه .. ولقد قام العالم النفسى « الدكتور لويس تيرمان » بدراسة مستفيضة لأكثر من ٧٩٢ زيجة ، فأسفرت النتائج عن ان الأزواج يعتبرون المناكفة اسوا ما يمكن أن ترتكب الزوجة من اخطاء !

ولقد روى لنا صديق لاسرتنا ان مستقبله كاد يتصدع على ايدى زوجة كانت تحقر كل عمل يؤديه .. فعندما بدا حياته كبائع ، كان يعجب بانتاجه ويتحمس لبيعه ، حتى إذا عاد إلى داره فى المساء ، استقبلته زوجته قائلة : « كيف انت ايها النابغة العبقرى ؟ .. هل عدت بمحصول وافر من عمولة البيع ، او بمجرد محاضرة القاها عليك مدير المبيعات ! .. لعلك تعرف ان موعد سداد الإيجار يحل فى الاسبوع المقبل ؟ » .

واستمر الحال على هذا سنوات ، ومع ذلك فقد استطاع الرجل ان يمضى قدما بفضل كفاءته .. حتى غدا اليوم نائبا للمدير فى مؤسسة قومية معروفة .. اما زوجته فقد طلقها وتزوج من شابة اصغر منها ، توليه كل معونة وعطف كان يفتقدهما لدى زوجته الأولى !

كيف تنغصين حياة زوجك ؟

والزوجة المحبة للمناكفة والتنغيص تستطيع ان تتخصص فى نوع او فى جميع انواع القسوة التى تعذب زوجها وتشغل ذهنه : كالشكوى ، والوخز ، والمقارنة ، والسخرية ، وتكرار الحديث عن أمر معين .. والزوجة التى تداب وهى فى العشرين من عمرها على التساؤل باستمرار عن اليوم الذى

يكون لها ولزوجها فيه بيت كبيت أسرة من أصدقائهما ، لا تلبث إذا ما بلغت الأربعين أن تغدو مصابة مزمنة بداء الشكوى المضة ، فلا يقنعها شىء !

وهكذا نجد ان المناكفة والمضايقة داء عاطفى هدام .. وإذا كنت فى شك من انك مصابة به فسلى زوجك .. ولو انه اجابك بأنك مناكفة ، فلا تقابلى ذلك بالانكار العنيف ، لأن هذا لن يدل إلا على انه مصيب .. وإنما بادرى إلى تصحيح موقفك .

وهناك خمسة اقتراحات قد تساعدك على علاج هذا الداء :

١ ــ استعينى بزوجك واسرتك . سليهم أن يتقاضوك غرامة نقدية فى كل مرة تبدين فيها انفعالا او خشونة او تثيرين مناكفة حول مسألة ممضة !

٢ ــ عودى نفسك على أن لا تتحدثى عن امر من الأمور سوى مرة واحدة ثم تتناسيه .. فلو انك رحت تذكرين زوجك فى عتاب ست مرات بأمر وعد أن يؤديه ، لكان من المحتمل ان لا يفعله إطلاقا ، لأن المضايقة لن تزيده إلا إعراضا !

٣ ــ اجتهدى فى ان تحصلى على غاياتك بوسائل الطف من التكرار فى عتاب .. كأن تعدى زوجك بنوع من الطعام أو الحلوى يشتهيه ، إذا هو فعل الأمر الذى وعد بأدائه !

٤ ــ اعملى على ان تنمى فى نفسك روح المرح ، فان هذا يساعدك على أن توازنى بين الأمور والظروف ..

٥ ــ تحدثى عن الخلافات الشديدة فى هدوء .. وجربى أن تكتبى الأمور التى تغيظك على قصاصات من الورق بمجرد حدوثها ، حتى إذا استتب الهدوء بينك وبين زوجك فيما بعد تناولى هذه القصصات وراجعيها ، تجدين ان نكر الشقاق

الخفيف التافه يخجلك ، ومن ثم فانك ستمزقينها وتلقين بها جانبا .. أما الخلافات الجسيمة فناقشيها فى هدوء ورزانة وعدم انفعال ..

صادف أن جلست فى مادبة دعيت إليها من عهد قريب ، بجوار مدير العلاقات الصناعية لإحدى الشركات الأمريكية العريقة ، فسألته عن آرائه فى خير ما يمكن ان تتبعه الزوجات لمساعدة ازواجهن على ان يرقوا سلم النجاح ، فقال :

ـ اعتقد ان اسمى شيئين تستطيع اية زوجة ان تفعلهما للمساهمة فى تقدم زوجها فى عمله هما : (١) ان تحبه .. (٢) وان تدعه وشانه .. فالزوجة المحبة ينبغى ان تعمل دائما على أن توفر لزوجها حياة منزلية مريحة هانئة .. وإذا كانت على ذكاء يمكنها من ان تدعه ينصرف إلى مهامه دون تدخل يشغله ، فلست ارى ما يحول دون تقدمه بالقدر الذى تهيئه له كفاءته ومرانه .. واستطيع ان اقول ان الزوجة تستطيع ان تقضى على منصب زوجها إذا اصرت على ان تقدم له النصح وتتدخل فى شئون عمله ، وتحفزه ضد من يعمل معهم ولا تكف عن الشكوى من مرتبه ومن ساعات عمله ومن واجباته .. الخ .

وكم من عروس تداعبها الأحلام الذهبية بأن تدفع فتى احلامها وتوجهه إلى مصاف الرؤساء والمديرين . فإذا كنت ممن يؤمن بقوة التوجيه والدفع من وراء ستار ، فانى سأيسر لك هذه المهمة ، بأن اعرض عليك فيما يلى قائمة تتضمن عشر طرق فنية لـ « كعبلة » زوجك وجره إلى اسفل السلم بدلا من إعانته على صعوده :

١ ـ كونى وقحة مع سكرتيرته ، لا سيما إذا كانت شابة وجميلة ، فلا تدعى فرصة دون أن تذكريها بحدود مركزها . فان فقد السكرتيرة الصالحة قد يكون مصابا فادحا للرجل الطموح .

٢ ـ اتصلى بزوجك تليفونيا عدة مرات فى اليوم ، وحدثيه عن متاعبك المنزلية ، واساليه مع من يعتزم تناول الغداء . ولا تنسى ان تمليه طائفة من اصناف البقالة ليبتاعها لك وهو عائد ! ولا تنسى قط ان توافيه فى المكتب فى يوم تقاضى المرتبات، فسرعان ما يتبين الذين يعملون معه من منكما صاحب السلطان فى البيت، وسرعان ما تتلاشى قدرته على تركيز فكره فى عمله..

٣ ـ أثيرى نزاعا مع زوجة احد من يعملون معه ، فلا يلبث المكتب ان ينقسم إلى فريقين .. وإذ ذاك تقترب النهاية !

٤ ـ نبئيه كيف انه مثقل بالعمل دون ان يتقاضى المرتب الذى يستحقه ، وكيف انه لا يلقى تقديرا من احد فى المكتب الذى يعمل فيه ، فانه لا يلبث ان يبدأ فى الاعتقاد بما توحين به اليه، طال الوقت او قصر ، وسرعان ما يتجلى اثر هذا فى عمله !

٥ ـ تعودى ان تخبريه كيف يستطيع ان يحسن عمله وان يحظى برضاء رؤسائه .. فكونى انت الرئيس الذى يدبر له سياسة العمل فى المكتب الذى يعمل فيه هو .. لا انت !

٦ ـ أوحى إليه بالنجاح الظاهرى ، بأن تقيمى الحفلات التى تبهظه نفقاتها ، وبالعيش فوق مستوى دخله .. وثقى انك لن تخدعى احدا بهذا المظهر .. ولكنك ستجدين كثيرا من المسرات طالما بقى هذا الوضع ..

٧ — ضعى نظاما للتجسس على زوجك فى البيت وأساليه ودققى فى الاستقصاء عن صلاته بالعميلات ، وبمن يساعدنه فى العمل ، وبزوجات زملائه . ولا تحفلى بالحقيقة التى توحى بأن لا غنى عن الاتصال بالنساء فى العمل ، وبأن الرجال لا يستطيعون تفادى ذلك بالاعتزال فى حجرة خاصة لهم يحرم على النساء دخولها ..

٨ — استعملى فتنتك وإغراءك لاجتذاب أنظار رئيسه .. فاذا لم يحفل به الرئيس بعد ذلك ، فان زوجة المرؤوس لن تخفق فى ان تجعله يبحث عن رئيس جديد !

٩ — اسرفى فى الشراب فى الحفلات والمناسبات التى يقيمها المكتب الذى يعمل فيه ، بدعوى ان هذا يجعلك روح الحفلة .. ويخلق — على حساب زوجك — ذخيرة من الاقاويل التى يتبادلها اولئك الذين يعمل معهم !

١٠ — ابكى ، واشتكى ، وتذمرى فى كل مرة يضطر فيها إلى العمل لأكثر من الوقت المحدد ، أو للسفر فى مهمة تتعلق بالعمل .. ودعيه يتبين انك فوق العمل وقبله !

فاتبعى هذه القواعد العشر ، إن شئت ان تقومى بحيلة من الدرجة الأولى لإفساد فرص الترقية على زوجك .. وستكون النتيجة ان يفقد عمله .. وان تفقدى زوجك !

كيف تؤدين دورك فى معاونة زوجك

هل أعد زوجك نفسه للفوز بالترقية ؟ .. إذا لم يكن قد فعل ، فماذا ترينه يعتزم ؟ .. قليل جدا من الرجال اولئك الذين يعرفون عند بدء حياتهم العملية ما سوف يحتاجون إليه

من معرفة للوصول إلى ما يأملون ان يبلغوه من مناصب فى خمس او عشر او خمس عشرة سنة .. وإنما ينبغى ان يتعلموا ذلك اثناء ممارستهم العمل ، سواء توصلوا إلى المعرفة عن طريق الخبرة والتجربة او عن طريق الدرس .

ويقول العالم النفسى « لويد وارنر » ان الحلم الأمريكى يستند إلى الإيمان بأن الإنسان يستطيع ان يسير قدما نحو النجاح ، وأن التعليم والتربية من الوسائل الرئيسية التى يمضى بها فى رقيه .. ومن ثم تهيىء كثير من الشركات لمستخدميها — على نفقتها — برامج خاصة لهذا التدريب على كل ما ينفعهم فى عملهم .. وتمنح شركة اخرى علاوات لأولئك الذين يبادرون من تلقاء أنفسهم إلى تلقى برامج خاصة للتدريب فى أوقات فراغهم وعلى نفقاتهم الخاصة .

فما الدور الذى تستطيع اية زوجة ان تقوم به لتعزيز سعى زوجها إلى تعليم نفسه كى يصبح اهلا للترقية ؟

الواقع ان دورها يتلخص فى : ان يكون موقفها ومسلكها متناسبا مع جهوده لتحسين مركزه ..

خذى مثلا موضوع استكمال المران والإعداد ، عن طريق تلقى دراسات فى مدرسة مسائية .. ان الرجل الذى يخصص ما بين ليلتين وخمس ليال من الأسبوع للتردد على مدرسة مسائية ، حريص بلا شك على ان يمضى فى طريقه قدما ، سواء فى عمله الحالى ، او فى اى ميدان يعد نفسه له .. ومن ثم فخليق بزوجته ان تتعلم المضى وحدها فى شئونها خلال هذه الفترة .. يجب ان تهيىء نفسها لساعات من الوحدة ،

وان تملأ الفراغ بنشاط من خلقها وابتداعها .. فاذا أخفقت فى هذا ، تأثر قسط من التفرغ اللازم للرجل فى دراسته ، بالقلق الذى ينتابه من أجل شقاء زوجته . وقد يفرط أحيانا فى مساعيه الدراسية بسبب شكواها من الوحدة !

واحكم سبيل للزوجة هو ان تختار لنفسها برنامجا دراسيا بدورها .. ولعل من الخير — لو سمحت الموارد المالية — ان تدرس عين ما يدرسه زوجها ، حتى تكون أكثر فهما وتقديرا لعمله .. أو تدرس برنامجا فى ميدان يتصل بميدان عمله ويكمل معلوماته ..

الزوجة التى تعرقل مستقبل زوجها !

والزوجة الراغبة فى نجاح زوجها يجب ان تكون على استعداد لأن تجعله يعمل فى أى مجال يحبه أكثر من سواه ، ولو أدى ذلك إلى تحملها بعض المكاره .. يجب ان يكون لها من الجراة ما يتكافأ مع معتقداته ، فلا تخشى ان تؤازره فى طموحه ، غير آبهة بما يلقيان فى سبيل ذلك .. اما أولئك الذين يضحون بالإقدام والابتكار فى سبيل الاطمئنان والسلامة ، فانهم لا يلبثون ان ينتهوا إلى غير مغنم ..

اعرف رجلا قضى عليه ان يعيش عمره فى عمل لا يلائمه ولا يروق له .. فقد بدأ حياته ككاتب حسابات ليكسب ما يكفى كى يفتح ورشة لاصلاح السيارات .. ثم تزوج ، فكان من رأى زوجته ان يبقى فى عمله ريثما يدخران ما يكفى لسداد الدفعة الأولى من ثمن منزل لهما .. حتى إذا أصابا هذا الهدف ، كانا موشكين على ان يرزقا بابن ، فاذا بالزوجة تجعل زوجها يرى معها ان من الحماقة ان يجازفا بمدخراتهما الضئيلة

للشروع فى مشروعه ، وهما على أبواب إنجاب نسل يتطلب نفقات ومسئوليات .. وهكذا مضت السنون تباعا .. فإذا بالأقساط المستحقة على بيتهما تتوالى .. وإذا بأقساط التأمين الذى عقده لتربية ابنه تترى .. فكان من غير المعقول ان يبدأ مشروعه .. ولو لم يقدر له ان ينجح فى العمل الذى كان يمارسه لفقد أقدميته فى الشركة ، والمعاش الذى يستحقه منها إذا ما اكتهل ، والميزات التى تكفلها له فى مرضه ، والمرتب الثابت ، رغم تواضعه .. الخ .

وهكذا فقد هذا الرجل فرصته ، لأن زوجته لم تكن راغبة فى ان تطمئن إليه فى مجازفته .. فإذا هو اليوم مضنى ، ضجر ، يقضى فراغه فى فك أجزاء سيارته وإعادة تركيبها .. وهو يشعر بأن ركب الحياة قد مر به وتجاوزه !

ولكن .. ما الذى كان منتظرا ان يحدث لو انه ضحى بوظيفته وحاول ان يقوم بمشروعه ففشل ؟ .. كان على الأقل يشعر بأنه قد أرضى نفسه ووصل إلى ما كان يشتهى .. ولو أنه جرب وأخفق عدة مرات لكان من المحتمل ان ينتهى إلى النجاح آخر الأمر ..

فإذا شئنا نحن الزوجات ان ينجح رجالنا فى الأعمال التى تهيىء لهم تحقيق كل جليل ، فعلينا ان نشجعهم على انتهاز الفرص .. وان نكون من الجراة والشجاعة بحيث نتحمل نصيبنا من المجازفة ..

الرثاء الذى تتمناه الزوجة !

كتب « أ . ح . هاردى » — المؤلف الأمريكى — ان فى مقبرة بمكان ما من نيوزيلندا ، قبرا يحمل اللقب « المقام عليه

اسم امراة ، وهذه الكلمات : «كانت غاية فى اللطف والارضاء» .. ولست ادرى وقع هذه الكلمات فى نفوسكن ، ولكنى شخصيا لا اكاد افكر فى رثاء لى افضل من هذا ! .. ولا بد ان الزوج الحزين الذى سجل هذه العبارة على قبر زوجته ، ينعم بآلاف من الذكريات : وجه مشرق بالابتسام يستقبله عند عودته لداره .. غذاء شهى ، دافىء ، على مائدته .. مخلوقة تضحك لنكاته القديمة وفكاهاته الركيكة .. دار تحيطه بالحب والراحة .. الخ .

والزيجات ذات النجاح الباهر ، تقوم على سعة أفق الزوجة فى تعلم وإتيان ما يسر ويبعث على الرضى .. وتقول مسز دوايت ايزنهاور — زوجة رئيس الجمهورية الأمريكية — أنها تعتبر اول مهام المراة ان تتذكر « الأشياء البسيطة » التى تساعد على إسعاد الغير ..

وهذا حق ، فلربما كانت هذه الأشياء البسيطة ليست بسيطة ولا تافهة .. الم يقل اللورد تشيسترفيلد : « إن حسن الخلق يتألف من تضحيات تافهة » ؟ .. وهذا ايضا سر الزيجات الصالحة .. والزوجات اللاتى يبدين استعدادا للنزول عن بعض الرغبات المفضلة لديهن ، يلقين عادة جزاء يفوق تلك التضحيات البسيطة بمراحل !

ومشاطرة الغير فى اى شىء — سواء كان هذا الشىء لقمة عيش او فكرة — كفيل بأن يقرب بين الناس .. وكذلك مشاطرة احبائنا الموضوعات التى تهمهم والأمور التى تسرى عنهم ، هى أهم السبل الرئيسية للسعادة فى علاقات البشر ..

كونى « زميلة » لزوجك !

ثم ، ما هى العناصر الرئيسية للزمالة ؟ .. الأصدقاء المشتركون ، والمصالح المشتركة ، والمثل العليا المشتركة .. هذه هى الأشياء التى تربط بين الناس . وإليك مثل يوضح هذه الحقيقة : « ارثر مرى » وزوجته « كاترين » من أقطاب معلمى الرقص فى أمريكا ، وقد علما من الناس اكثر مما علم سواهما منذ الازل .. وقد تزوجا منذ ٢٨ عاما ، وظلا يعملان معا طيلة هذا العمر كزميلين وشريكين .. ولقد سألت كاترين يوما « كيف تتفادين وزوجك الاختلاف والشقاق وانتما تعملان معا بهذا الشكل ؟ .. الا تجدان من العسير أن تفرقا بين حياتكما العملية وحياتكما كزوج وزوجة ؟ » .. فاجابت :

— ابدا .. غاية ما فى الأمر اننى ابذل شيئا قليلا من الجهد فوق ما يبذل عادة .. اننى أحاول ان ارتدى ثيابا فاتنة فى البيت ، لأمر واحد : فانى لأفضل أن يرانى عشرة رجال دون زينة ، عن ان يرانى زوجى فى هذه الحال ! .. واهم من ذلك اننا نتشاطر متعا متشابهة ، فكل منا يحب السباحة ولعب التنس .. ومن ثم فنحن نتيح لنفسينا فراغا كلما استطعنا لنمارس هاتين الرياضتين .. وقد قمنا فى الأسبوع الماضى برحلة قصيرة إلى « برمودا » .. إذ ان الاشتراك فى المرح يقرب بيننا ويضفى على حياتنا مزيدا من التنوع والبهجة ..

فكم منا — معشر الزوجات — من ترضى بأن ترتدى حذاءين ذوى رقبتين عاليتين ، وسروالا قصيرا ، وتتعرض للبلل والانساخ والبرد ، فى رحلة لصيد السمك .. لمجرد ان تحظى مع زوجها بروح الزمالة ؟

اعترف لى اعزب من ذوى الثقافة الراقية ، بأنه لا يتردد لحظة فى الاسراع بالزواج ، لو انه عثر على امرأة تؤنسه وتتيح له جو الزمالة ، وتحترم — فى الوقت ذاته — الرغبة التى تولد مع الرجل فى ان يستمتع بالانفراد بنفسه متى احس بميل لذلك ..

أتيحى لزوجك أن ينفرد بنفسه ..

والواقع ان الزوجات يقضين كثيرا من الوقت فى وحدة وانفراد ، ومن ثم فهن غالبا ما يعجزن عن ان يفهمن ان رغبة الرجل فى « الانفراد » لا تعنى العزلة الحقيقية ، وانما تعنى التحرر من مطالب المرأة وقيودها .. فمن الازواج من يحقق ذلك بقضاء سهرة فى اللعب مع اصدقائه من الرجال .. وبعضهم يحبس نفسه فى حظيرة سيارته ، وقد ارتدى سترة الميكانيكى وراح يعالج آلات السيارة .. او فى الانصراف إلى قراءة قصة بوليسية .. ومهما كان استغلال الرجل لهذه اللحظات المنفردة السعيدة ، فمن الحذق ان تعمل الزوجة على ان تتيحها له ..

وليس ثمة شك فى ان الازواج يحتاجون إلى ان يتخلصوا من القيد بين وقت وآخر ، فإذا ساعدناهم على ان يقبلوا على هواية تستغرقهم فى اوقات الفراغ ، وأن نمنحهم قسطا مناسبا من الحرية المطلقة ، نكون قد بذلنا الكثير لإسعادهم !

ومن الوسائل التى تستطيع الزوجة ان تنتهجها لتكون زوجة موفقة ، ان تكون لها بعض اشياء منفصلة — خارج نطاق

حياتها الزوجية — تشغل نفسها بها .. وكما يعود الرجل إلى عمله وقد استرد قواه ونشاطه اثر دقائق أو سويعات يكون قد قضاها فى إحدى الهوايات الممتعة ، فان الزوجة تقبل على واجباتها فى استعداد اوفر إذا كان لها نشاط خارج مجال هذا الواجبات .. فان تغيير اتجاه النشاط يؤدى إلى الانتعاش ..

وأفضل الوان النشاط للزوجة فى أوقات الفراغ هى تلك التى تجعلها تتصل بالغير .. كأن تدرس بعض أشغال الابرة والتطريز ، أو تقضى بضع ساعات فى الاسبوع فى العمل فى إحدى الهيئات الخيرية او المدنية .. فمثل هذه المشروعات تتيح للمرأة وجهة نظر جديدة ، وتوحى إليها بمزيد من الشخصية الفردية ..

راجعى نفسك وتعمقى فى درسها .. فكرى فيما كنت دائما تستمرئين ، أو تودين ان تفعليه .. ان ذلك لن يكلفك مالا .. تأملى الوسط الذى تعيشين فيه ، تدهشى إذ تجدى كم من الجهود القيمة — التى لا تكلف شيئا — تتاح للمرأة فى أصغر المدن .. فاذا عز عليك ان تجدى ما تنشدين ، فانشغلى فى تنظيم فريق ممن يبغين نفس الشىء ، لتعملن معا على تحقيقه ..

هيئى لزوجك جوا « مريحا » !

ثم هناك ناحية اخرى من الموضوع ..

اى جو يعود إليه زوجك بعد يوم حافل بالاعمال ؟ .. وأى بيت ذاك الذى يحفزه على العمل ويتيح له جهودا منتعشة فى كل صباح ؟

قد يكون للإجابة عن هذين السؤالين اثر فى نجاحه (او انعدام هذا النجاح) اكثر مما تخالين ! .. فلابد للبيت من ان يوفر للرجل عناصر اساسية معينة لتمكينه من أن يعمل بأقصى ما لديه من كفاءة .. واهم هذه العناصر :

١ — الاستجمام : مهما كان ميل الرجل لعمله فان ساعات العمل تكبده قدرا من التعب والتوتر ، إذا ما بدد عند عودته إلى المنزل ، استطاع ان يحشد من جديد موارده الذهنية والبدنية والعاطفية .

وكل امراة تبغى ولا شك ان تكون ربة بيت صالحة ، ولكن الرجل احيانا لا يجد فى داره ما يساعده على الاستجمام ، لأن زوجته مسرفة مثلا فى العناية بتدبير المنزل ! فكلنا معشر الزوجات نميل احيانا إلى ان نطعن ازواجنا بنصال مثلومة لأنهم يبعثرون الصحف واعقاب السيجار والزجاجات الفارغة ، وما إليها فى ارجاء البيت الأنيق المنظم المنسق الذى جهدنا فى إعداده . ولكن علينا ان نذكر قبل ان نثور عليهم ، ان البيت هو المكان الوحيد الذى يستطيع الزوج أن يتحرر فيه من قيود التكلف ويطلق نفسه على سجيتها ..

٢ — الراحة : لما كان تزيين البيت وتأثيثه من صنع الزوجة إلى حد كبير ، فعليها ان تذكر ان الراحة من اهم مطالب الرجل . والأثاث المتكلف فى مظهره قد يروق لعين المراة ، ولكنه قد يضايق الرجل المتعب .. إذا لم يوفر له الراحة التى ينشدها !

٣ — النظام والنظافة : فان الوجبات التى قلما تقدم فى مواعيدها ، والفوضى فى الحمام ، والفراش المشعث ، وما إلى ذلك من نقائص فى التدبير المنزلى .. قد تدفع بالرجل إلى المشارب ، والمراقص ، والصالات ، والغوانى .. إذ يبدو ان اهواء الرجال تجعلهم لا يحتملون اى نقص او إهمال إلا ما يكون صادرا منهم !

« ايحاء » الزوجة لزوجها بالنجاح ..

والأثر الذى يخلفه زوجك فى نفوس الناس كثيرا ما يكون انعكاسا لمسلكك نحوه .. وقد اتصلت من عهد غير بعيد باحد باعة الأجهزة المنزلية اسأله عن جهاز كهربائى للتبريد ، فاذا زوجته تتلقى رسالتى وتدلى عنه بالبيانات التى اطلبها ، ثم تقول : « أن زوجى يامسز كارنيجى هو الخبير الحقيقى طبعا بأجهزة التبريد ، فاذا سمحت لى دبرت موعدا يحضر فيه إلى منزلك فيرشدك إلى النوع الذى يفى بحاجتك تماما » .

وعندما جاء الرجل ، كنت مطمئنة إليه بفضل ما تجلى لى من ثقة زوجته به ، فتقبلت كل ما ادلى به ، وابتعت الجهاز الذى نصحنى به ..

ويميل الناس عادة إلى ان يعيشوا فى الدور الذى نخلعه عليهم .. قولى لطفل انه مضطرب ، تجدينه اكثر ارتباكا مما كان .. اطرى ادبه ، تجدين اخلاقه فى تحسن . عاملى اى رجل كما لو كان ناجحا ، تجدينه يبدا — دون ان يفطن — فى الكشف عن خصال ترشحه للنجاح .. الخ .

وزوجات أصحاب المهن الحرة أقدر — على ما يبدو — من سواهن فى خلق الشعور الطيب ازاء كفاءة ازواجهن ، فأنت تجدين الواحدة منهن تقول فى أسى : « بودى لو ذهبت إلى تلك الحفلة ، لولا ان زوجى غارق فى العمل لإعداد مذكرته عن تلك القضية الكبرى التى كلفته بها الشركة » .. وهكذا توحى إليك الواحدة منهن ، ببضع كلمات عابرة ، بصورة لزوجها كرجل مثقل بالعمل ، يكافح بيديه وقدميه ليخلص من عملائه ويملأ رئتيه بالهواء ..

وليس بين الرجال المتواضعين من يحب ان يشيد بمناقب نفسه ، ولكن ليس ثمة ضرر فى ان تطريه زوجته ببضع كلمات ، على شريطة ان تبقى فى حدود اللياقة والذوق الحسن .. وعلى العكس من ذلك ، يستطيع الرجل ان يكون فى غاية التواضع من اجل الخير الذى ينشده . فإذا كان زوجك من هذا الصنف الذى يهون من قدر اعماله ، فانه قد يغدو عرضة لأن يأخذ الناس هذا التهوين منه على محمل الجد ، وان يروا انه ليس بالنجم اللامع !

كيف تعنين بصحة زوجك ..

ومعظم الرجال يقل غذاؤهم كلما تقدمت بهم السن ، إذ يقل نشاطهم البدنى ، ومن ثم فعلينا ان ندعم لديهم — قبل الكبر — عادة الاقبال على الأكل ، إذا شئنا ان نحول بينهم وبين الذبول ، وان نذكى روحهم ونشاطهم . فاحرصى على أن تخلو الوجبات التى يتناولها لزوجك فى البيت من العجلة والقيود . ومن العادات التى يؤسف لها فى كثير من البيوت ،

الفطور الذى يلتهمه الرجال فى سرعة ، لذلك يحسن ان تستيقظى مبكرة ، إذا استدعى الأمر ذلك ، لتتأكدى من ان زوجك يصيب فطورا مغذيا ، وافرا ، على مهل !

وهاك بعض قواعد عليك بها إذا شئت ان يطول عمر زوجك وان يظل محتفظا بنشاطه وصحته .

١ — راقبى وزنه بنفس الدقة التى تراقبين بها وزنك . واطلبى من اية شركة للتأمين جدولا يبين علاقة الوزن بطول العمر ، ثم راجعى وزن زوجك على هذا الجدول ، واجتهدى أن لا يتجاوز الفرق عشرة فى المائة ، فإذا تجاوزه ، فسلى طبيب الأسرة ان يصف له « رجيما » خاصا !

٢ — تشبثى بضرورة الفحص الطبى للجسم والأسنان والبصر ، مرة فى العام . فأن كثيرا من حالات الموت التى تتأتى عن مرض القلب ، والسرطان ، والسل ، والسكر ، يمكن تفاديها إذا اكتشفت فى مرحلة مبكرة .

٣ — سر مقاومة التعب هو فى التماس الراحة قبل حدوث التعب ، لذلك يكون لفترات الاستجمام القصيرة مفعول عجيب .. فإذا جاء زوجك للغداء ، فاحمليه على أن يستلقى لعشر او خمس عشرة دقيقة قبل أن يعود إلى عمله ، شجعيه على ان ينام قليلا « قبل » الغداء ، فان هذا قد يطيل عمره .

٤ — احرصى على أن تظل حياته المنزلية سعيدة ، فان الرجل التعس ، المهموم ، الساخط ، يكون عرضة للانحدار .. فان انعكاس حالته النفسية لا يمكنه من التفكير الصحيح ،

مما يجعله عرضة لأن يخرب سيارته او يصطدم بها فى الطريق، او ان ينسى نفسه بين الآلات — إن كان عملـه ميكانيكيا — فيصاب بضرر .. الخ .. كما ان تعاسته البيتية تجعله عرضة لأن يفرط فى الأكل او الشراب إلى الحد الذى يؤذى صحته ! ويقول الدكتور « هارى جولد » — الاستاذ بجامعة كورنيل — ان « الناس كثيرا ما يقبلون على الأكل عندما يفتقدون الهناء ، او ينشدون التخلص من الهم والتوتر ! » .

والخلاصة .. ان جزءا كبيرا من نجاح كل فرد فى الحياة يتمثل فى ان يكون سليما بدرجة تجعله يستمتع بهذا النجاح ، فعلينا معشر الزوجات ان نقبل — شئنا او لم نشأ — مسئولية صحة ازواجنا .. وخليق بكل رجل متزوج ان تكون انشودته التى يرددها فى اسماع زوجته هى : « حياتى فى يديك ! » .

هدف الكتاب

«الزواج» و «عش الزوجية الهانىء» ، الفاظ جميلة تمثل معانى لعلها أجمل وأرق ما يرد على حياة البشر ، رجالا كانوا أو نساء فأين هى الفتاة التى لا تعتبر يوم زفافها قمة الآمال وغاية المنى العذاب ؟ وأين هو الشاب الذى لا ينتظر ذلك اليوم الموعود فى شوق ولهفة ؟ وأين الشيخ أو العجوز الذى لا يتذكر أو التى لا تتذكر ذلك اليوم بغير دمعة تترقرق فى الجفن ، وخفقة يختلج بها القلب ، وومضة تلمع بها العين ؟

والواقع أن الزواج ، على قدمه فى الجماعة البشرية قدما لا يدرك له مدى ، لا يزال من أعقد الأمور ، ولا يزال الإنسان أجهل بفنه ومتاهاته منه بمسالك النجوم ومدارات الأفلاك .

وخير شاهد على ما نقول كثرة ما تطالعنا به الصحف من المآسى ، وما تتمخض عنه نسبة كبيرة من الزيجات من فشل وفضائح ، مع ما يبدو فى الظاهر من توفر عوامل النجاح والسعادة والتوفيق .

وفى هذا وحده ما يكفى لتبرير موضوع هذا الكتاب ، الذى يعالج المشاكل الجسدية والنفسية المتعلقة بالزواج

فى صراحة علمية ، مع بساطة وتشويق ، بحيث يشعر كل قارىء وقارئة ان الكتاب يعالج اموره هو شخصيا ، ويرسم له طريق المستقبل الموفق فى رفق وبصيرة .

ولا غرو .. فمؤلفه ممن سلخوا العمر فى التخصص علما وعملا فى هذا الباب من علاج النفس .

روح العصر

« المراة والرجل » هما القطبان اللذان يتكون منهما المحور الذى تدور حوله الحياة فى كل زمان ومكان . فالعلاقة بين الجنسين ، فى نطاق الشرائع أو خارج هذا النطاق ، هى العامل الأساسى والقوة الدافعة فى كل حركة من حركات الأفراد والجماعات .. فإذا دخلت اى دار من دور الصور المتحركة ، فانك واجد فيلما يدور ولا شك حول مشكلة للمراة او للرجل فيها نصيب كبير . وإذا فتحت صحيفة من الصحف ، وجدت الاعلانات ـــ وهى عصب الصحافة وعمودها الفقرى ولا مراء ـــ لا تستغل شيئا لاجتذاب الناس إلى معروضاتها كما تستغل جاذبية الجنس المنبعثة من المراة او من الرجل . فلا شىء يغرى المراة بشراء جورب انيق او عطر رقيق مثل رغبتها فى اجتذاب إعجاب الرجل . ولا شىء يغرى الرجل شراء معجون للأسنان او موسى للحلاقة أو رباط عنق فاخر مثل رغبته بل لهفته على استهواء حواء .. !

زوايا الموضوع

والواقع ان المجتمع الحديث ينظر إلى العلاقة بين الجنسين من زاوية لا تخرج عن واحدة من ثلاث : فالناس إما « مادى » يرى انه لا صلة بين رجل وامرأة إلا صلة الجسد والتفاعل الحيوى الذى يؤدى إلى إنجاب النسل واستمرار النوع البشرى .. أو « عاطفى » لا ينكر الجانب الجسدى أو الحيوى ، ولكنه يجعله تابعا ثانويا للصلة العاطفية والمشاعر الوجدانية .. أو « واقعى » يمزح بين النظرتين ، يضيف إليهما عامل الدين والمصلحة الاجتماعية التى ترى فى الزواج ضرورة لا بد منها للاستقرار فى الحياة وتحمل اعبائها ومقتضيات النهوض بتبعاتها الجسام فى مراحل العمر المختلفة .. ولا سيما حينما يدبر الشباب وتنتهى مرحلة العواطف المتأججة والميول الجامحة .

متاع الساعة ... أو الزواج المادى

فكاننا بالمادى من الناس فى هذه الحياة لا يستوحى فى علاقته بالجنس الآخر إلا متاع الساعة. فالرجال ينظر إلى امرأة تستهويه ، والمرأة تنظر إلى رجل يعجبها ، فيفكر كل واحد منهما فى الاتصال بالآخر اتصالا كل غايته الحصول على إرواء ظمئه الجنسى الطارىء وإرضاء رغبته المشتعلة ، حتى إذا تم هذا الغرض المتكافىء المتبادل انتهى كل ما بينهما من اهتمام وصلة ، لا تتجاوز متاع اللحظة العابرة إلى الاهتمام «بالشخص» الآخر من حيث هو فى ذاته ، فكأن الشريك فى مثل هذه الصلة الجامحة السريعة الانتهاء بمثابة « بندقة » حصل الطرف الآخر على الثمرة الداخلية منها ، فلم يبق له اى مأرب فى الاحتفاظ

بالقشرة المكسورة .. وليس يعنيه مصيرها بعد أن يطرحها من يده : هل تهشمها الأقدام ، أو يلقى بها وقودا وطعمة للنيران فى اتون الحياة !

القناع الواقى !

وقد يحدث فى بعض الأحيان ان يعجب كل طرف من الجنسين بالطرف الآخر اعجابا مبعثه المتعة الجسمية البحتة ، بحيث يتطلع الطرفان إلى الارتباط بصفة مستمرة على هذا النحو الذى يشبع نهمهما وتوافقهما الحيوى ، وحيئنذ قد يفكران فى الزواج . ولكن الزواج فى هذه الحالة يكون مجرد « ستار » او « قناع واق » من غارات الانتقاد الاجتماعى وما يحمله فى طواياه من مضايقات قد تفسد جو اللذة .

وهذا النوع من الزواج القائم بصفة رئيسية على التوافق الجسمانى والارضاء الحيوى المتبادل ، قد تسنده وتشد أزره عوامل اقتصادية أو تناسب فى المركز الاجتماعى . ولكنه يظل على كل حال رهنا بدوام التوافق واستمراره . فاذا حدث ان تسرب التصدع إلى بنيان ذلك التوافق من اى ناحية من نواحيه أخذت الشقة تتسع بين الزوجين .. حتى ينتهى الأمر فى الغالب إلى تلك النهاية الأسيفة التى لا مناص منها فى مثل هذه الحالات وهى الطلاق ...

سهام كيوبيد .. أو الزواج العاطفى

فالعنصر الذى كان ينقص ذلك النوع من الزواج كى يضمن له صفة الدوام والتغلب على عوامل التفرقة والتفكك هو

العنصر الوجدانى . فالذى « يشتهى » يريد ان يأخذ او ينال اللذة . أما الذى « يحب » فاغلب همه ان يعطى المتعة لمحبوبه وينيله إياها ، وهذا ما يجعل لما يحصل عليه هو من المتعة قيمة كبرى فى ناظريه .. فالاهتمام بالمحبوب هو النتيجة الأولى للإصابة بسهام كيوبيد ، بحيث تغدو صحبة المحبوب والائتناس بجواره هى الرغبة الجامحة التى لا محيص للمحب عن تحقيقها او تغدو الحياة فى ناظريه جحيما لا يطاق ، لأنها تفقد حينئذ كل معنى وكل قيمة .

فإذا وفق الحبيبان وتوافقا فى موجة عاطفية واحدة ، ثم الزواج بينهما ، لأنه خير نظام يكفل لهما اكبر قسط من الصحبة فى موكب العمر . ومثل هذا الزواج يجعل الرجل والمراة كليهما اقدر على التغلب على ما تحدثه الظروف فى الصلة بينهما من صدوع ، لأن كلا منهما يؤثر صاحبه ويعزه ويقدمه على كل اعتبار آخر من اعتبارات المصلحة او اللذة العابرة .

ولكن المشاكل مع هذا لا تعفيهما فى الغالب من هجماتها المقلقة ، فإذا لم ينته الزواج بالطلاق — لأن الحب اقوى من كل شىء — فانه يبقى على كل حال عرضة للشقاء او المنغصات من حيث كان الزوجان ينتظران السعادة واحلامها الذهبية الخلابة التى صورتها ريشة ذلك الماكر « كيوبيد » .. !

بين بين .. او الزواج الواقعى

اما الموقف الوسط بين المادية والعاطفية ، فهو موقف من يقدر الزواج حق قدره ، لا من حيث هو مجرد شهوة عارمة ، او عاطفة متقدة ، بل من حيث هو ارتباط بمسئوليات المستقبل

بين إسعاد للزوجة ، وإسعاد للأطفال ، وقيام بتربية جيل جديد من البشر ، بما يرضى الخلق الكريم ، والمجتمع المهذب ، والوطن .. وقبل هذا كله بما يرضى الله الذى جعل الزواج ركنا اساسيا لاستقرار الحياة وقيام الفضائل الفردية والاجتماعية ، وتقدم النوع البشرى .

الزواج ليس متعة فحسب ...

وإن من يتأمل احصائيات الطلاق ، ويفحص الأسباب الغالبة للشقاء الزوجى والانفصال ، حرى ان يتبين ان علاج آفة الطلاق رهن بان يستقر فى الأذهان ان الزواج ليس نظاما قصد به راحة الناس وادخال السرور على نفوسهم وقضاء مصالحهم ومآربهم فحسب .. بل هو قبل ذلك كله « مسئولية » متبادلة بين الزوجين ، وتعاون مشترك على تكوين « الخلية الأولى » التى يتكون منها بناء المجتمع الإنسانى .

فالنظرة الواقعية إلى الحياة ، وإلى الزواج ، كفيلة بان تزيل ما يحدث بين الزوجين من سوء التفاهم و « خيبة الأمل » التى تنجم عن أوهام اللذة الجنسية الصارخة التى يتوقع بعض السذج دوامها فى ظل الزواج إلى الأبد ، والتى قد تنجم ايضا عن الاغراق فى الخيالات العاطفية ..

فمتى عرف الزوجان أن الزواج ليس معناه استمتاعا مستمرا أو أناشيد غرامية لا تنقطع بالليل والنهار ، تبين لهما أن الحياة تتطلب إلى جانب أناشيد الغرام والقبلات الدافئة سعيا وراء الرزق ، ومعاناة للمتاعب والآلام .. ومن ثم ينبغى ان لا تفجع الزوجة إذا دخل زوجها من عمله الشاق مضعضع الحواس فنام

نوما عميقا دون ان يلتفت لمحاسنها المستيقظة .. كما ينبغى ان لا يفجع الزوج إذا وجد زوجته آخر النهار شاحبة الوجه لا تكاد تفتح عينيها من فرط الاعياء الذى اصابها من الطبخ والكنس وتعهد الطفل .. فهذه ايضا هى الحياة، كما ان العناق والقبلات وقصائد الغزل جانب آخر من الحياة .

ومنطق الواقع هو الذى يستطيع وحده أن يجمع بين هذين النقيضين فى إدراك الرجل والمراة ، فيقبلان الحياة كما هى ، ويريانها على حقيقتها ، فلا تفزعهما تلك الحقيقة إذا اكتشفاها بعد إغراق فى الوهم والخيال .

فى التانى السلامة ..

لهذا ننصح كل رجل وامراة اول ما ننصحه بالتانى فى اختيار الشريك ، فالذى يشترى ثوبا يدقق فى فحص نسيجه ولونه وشكله ، والذى يشترى سيارة يدقق فى فحص مزاياها وعيوبها وحساب ميزانيتها واعباء حيازتها وصيانتها ... فلا يجب ان يكون اختيار زوج او زوجة عملا اقل خطرا وجدارة بالاهتمام والأناة من تفصيل فستان او شراء سيارة جديدة او مستعملة ..

ونستطيع أن نستطرد فى هذا التشبيه فنقول إن الأحمق هو الذى يجعل جمال الشكل هو المزكى الوحيد لشراء الثوب او السيارة ، واحمق منه من يجعل الجمال الظاهرى هو المرجع الوحيد لاختيار شريك العمر او شريكته .. بل الأولى ان يكون المرجع فى الاختيار هو « المتانة » او « الاقتصاد فى الاستهلاك » او « الراحة » ، ولكن مع تحرى توفر اكبر نسبة من جميع هذه العناصر او معظمها فى « البضاعة » التى يقع عليها الاختيار .

وهناك عامل آخر لا شك فى اهميته الكبيرة ، الا وهو « البيت » . فيجب ان يكون كلا الطرفين مدركا تمام الادراك ان تكوين البيت واقامة صرح الأسرة هو الهدف المشترك الذى ينبغى ان يعمل له كلاهما ، ويضحيا فى سبيله بجانب كبير من راحتهما ومآربهما الشخصية .. فهذا العامل هو الذى يكفل « وسطا مشتركا » او « حدا مشتركا » متفاهما عليه بينهما ، لا يختلفان فيه إذا اختلفا فى غيره .. او « راس كوبرى » يعبران عليه من شاطىء الخلاف إلى شاطىء الائتلاف والتفاهم مرة اخرى .

فالذى لا شك فيه انه ما من زوجين بمأمن من الخلاف فى اى وقت ، لسبب أو لآخر ، فالأمان من الخلافات لا يتسنى إلا بوجود أرض بمثابة شقة حرام يقدسها الطرفان ولا يتطرق إلى حماها الخصام بأى حال من الأحوال . وهذه الشقة الحرام هى « البيت » أو « الأسرة » .

ولكن مما يجب التنبيه إليه ان العقل وحده لا يكفى للتاليف بين الشريكين ، بل يجب على كل حال ان تكون هناك «عاطفة» تستمد حرارتها من التقدير المتبادل كما تستمدها من الرغبة المتبادلة والحب والحنان ...

مرحلة الخطبة

اصبحت الخطبة فى السنوات الأخيرة كثيرا ما تتم بغير مراسم اجتماعية او إذاعة رسمية للخبر . وليس هذا ذا بال فى الواقع ، لأن افراد البيئة التى يعيش فيها الخطيبان سرعان ما يعلمون الخبر او يكتشفونه ، فيسارعون فى هذه الحالة إلى

« منح كافة التسهيلات » للخطيبين ، وهذه « التســهيلات » أو « التشهيلات » قد تكون اهم ما يميز فترة الخطوبة بالنسبة للفتى والفتاة : فقد درج المجتمع على الإغضاء فى شىء من العطف والتواطؤ عن معظم ما يجرى بين الخطيبين ، مما يستحق ان يكون محل نقد شديد لو لم تكن الخطبة بمثابة « دهليز » يفضى إلى مخدع الزوجية !

وفى نظرنا ان اهمية مرحلة الخطبة ليست فى هذه التسهيلات من حيث لذتها الحسية . كلا ! بل فى تمكين الخطيبين من الاختلاط والصحبة فى حالة من « رفع التكليف » تكاد تشبه فترة الزواج من حيث التفاهم على المشاكل المشتركة ومناقشتها، مما يساعد على كشف النقاب عن مدى ما يمكن ان يكون من الاختلاف بين الطبعين والمزاجين ، تمهيدا لتلافى هذا الخلاف حينما تصبح الصلة بينهما بالزواج عروة وثقى لا انفصام لها . .

ومما يدعو إلى القلق ما درج بعضهم عليه فى الزمن الأخير من تقصير أمد الخطبة إلى حد غير معقول ، فكثيرا ما نسمع عن خطبة تعقد يوما، ليعقبها عقد الزواج فى الغد مباشرة، فلا تكون هناك مرحلة خطبة بالمعنى المعروف مع أن هذه المرحلة ضرورية لايجاد « التأقلم » أو « التكيف » أو « الملاءمة » بين الرجل والمراة . . . فما أشبه مرحلة الخطبة بالفترة التى تمر على الإنسان حين ينتقل من مكان شديد الضوء جدا إلى مكان معتم نوعا ما ، فلا بد من مدة تظل فيها العين عاجزة عن الرؤية حتى « تتأقلم » أو « تتكيف » بالحالة الجديدة ، وتتيسر لها الرؤية الطبيعية . . أو لعلها تشبه فترة « ضبط الموجة » فى آلة الراديو

على محطة إرسال معينة ، حتى يتيسر للآلة استقبال الاذاعات بدون « شوشرة » أو « حشرجة » .

ولا يجب ان ننسى ان فترة الخطبة هى الفترة التى يتاح فيها حل مشاكل يغلب ان يثيرها الزواج ، قبل ان تصدم الزوجين وتستعصى على الحل . واهم تلك المشاكل مشاكل الميزانية الجديدة ونفقات البيت ونظام إدارته والمستوى المناسب للمعيشة . وهذا اهم ما يجب ان تهتم به الخطيبة على الخصوص ، لأنها هى التى ستحمل ذلك العبء ، وسيكون عليها أن تعانى مشكلاته التى أصبحت شائكة جدا فى أيامنا هذه . وكم من زواج اغفلت فيه هذه الناحية انتهى إلى فشل أو إلى كارثة . . .

وفى مرحلة الخطبة ايضا تتاح احسن الفرص لمناقشة مسألة « الجهاز » وتأثيث البيت وترتيبه بما يوافق المزاجين بقدر الإمكان . . . ولعل إيجاد « محل السكن » نفسه قد أصبح — بالنسبة لأزمة المساكن الحالية — اهم من تأثيث المسكن وترتيبه . فقد يتعين بسبب بهاظة النفقات أن يعيش الزوجان فى بيت اهل احدهما ، فيجب أن يبحث الخطيبان هذه المسألة الشائكة جدا بعين العقل والحذر ، بحيث لا تطغى عليهما الرغبة فى تعجل « ليلة الزفاف » فيغفلان عن هذه المسألة الجوهرية التى تظهر مرارتها بعد انقضاء « فترة العسل » بنشوتها العابرة . .

رفقا بالعذارى

ولعل اهم واجب على الخطيب — باعتباره أخبر الطرفين بالحياة — ان ينتهز فترة الخطبة للتمهيد عند خطيبته — إذا

كانت ساذجة جاهلة بواقع العلاقات الجنسية — لكى تتكون عندها ، بكل رفق وكياسة ، فكرة عن وظائف الجسم الحيوية وعلاقتها بالزواج وانجاب الأطفال ، بحيث تتفتح الفتاة بالزواج تفتحا طبيعيا ، عن ميل لا عنوة ودفعة واحدة ، وإلا نفرت من الزواج ومن الزوج إلى الأبد .. !

واهم هذه التمهيدات الدقيقة الشائكة هو محو فكرة « التأثم » من الصلة الجنسية الشرعية من ذهن الفتاة ، وإشعارها ان هذه الوظائف الطبيعية لا عار فيها ما دامت فى حدود الكرامة الإنسانية ، اى نتيجة حب وتفاهم ، فلا تجد الفتاة بعد ذلك حائلا من الحياء الخاطىء يحول دون اتمام سعادتها الجنسية عند الزواج .

تحديد النسل ..

كما يجب ايضا ان يتفاهم الخطيبان المستنيران على مسألة الأطفال ، فمن الخطأ الا ينتظرا من زواجهما ثمرته الطبيعية ، ومن الخير إذن ان يناقشا هذه الثمرة مقدما ، فيتفقا على نظام الاطلاق فى النسل ، او على تحديد النسل ، كيفما يريدان ، ويحسب ما يوافق ظروفهما ، على انه يجب ان يستقر فى ذهنهما جيدا ، وعن تفاهم صريح ، ان الطفل متى حل ضيفا على احشاء الأم صار عليها ان تحيطه بكل اسباب الرعاية والاكرام والاعزاز ، قبل ان ترى وجهه الجميل بشهور طويلة ... حتى إذا برز إلى النور ، كانت العناية به مقدمة على كل شىء ، مهما كلفت تلك العناية أمه وأباه من مضايقات ...

ثم هل ننسى ، فى مقام الرفق بالعذارى ، واجب الفحص الطبى فى فترة الخطبة ؟ فانه من أوجب الواجبات ان يتأكد

الزوج على الخصوص من خلوه من العوائق الصحية ، سواء من الناحية الجنسية او غير الجنسية ، قبل الاقدام على عقد القران .. ويحسن ايضا ان تتبين الفتاة خلوها من اى مرض شخصى او وراثى ، بتحليل الدم وما إلى ذلك ، حتى لا تكون هناك جناية من احد الخطيبين على الآخر ، وعلى نسلهما فى المستقبل .

العفة قبل الزواج

ويجب فى جميع الأحوال الا يتورط الخطيبان فى قيام علاقة جنسية بينهما فى فترة الخطبة ، بتمام معنى العلاقة الجنسية .. فان اخطار ذلك كثيرة جدا ، ولا سيما على الفتاة ، فقد يتدخل القدر بأى شكل — ولو بالوفاة — فيختطف الخطيب قبل اتمام الزواج .. فتكون الطامة الكبرى بالنسبة للفتاة ! .. ولا يندر أن تكون ثمرة ذلك الاتصال الجنسى قد تحركت فعلا فى احشائها . فمن الخطأ الشائع الظن ان موانع الحمل من اى نوع كفيلة بمنعه مائة فى المائة .. يضاف إلى هذا ان مثل هذه الصلة حتى إذا سترها الزواج لا تحول دون إفساد الاحترام والتقدير من جهة الزوج لزوجته التى اباحت له نفسها قبل الزواج ... ولا يحول دون غضب الله الذى يحتاج الزوجان إلى رضاه سبحانه وتعالى لمباركة رباطهما الوثيق .

حفلة القران ..

كثيرا ما يكون لحفلة القران أوفى نصيب من احلام الفتاة ، فهى ترى فى أحلام اليقظة والمنام مشاهد ذلك اليوم ، فى أبهى زينة واحسن نظام . ولكن يجب الحذر من التمادى فى الاندفاع

وراء تلك الأحلام اندفاعا طائشا ، فان نفقات الحياة العادية فى هذه السنوات أصبحت مرهقة ، فناهيك إذن بنفقات الحفلات الباذخة . فهى ترف لا يستطيعه فعلا إلا كبار الأغنياء والثراة . وإن كان الكثيرون ممن ليسوا من كبار الأثرياء يحبون ان يخدعوا انفسهم او يوهموا الناس بأنهم منهم ..

وليس فى هذا ضير لولا ما يجره على « الميزانية » الناشئة من الأضرار والهزات التى قد لا تحتملها وهى لا تزال لدنة العود .. بل إن الهزات قد تتجاوز الناحية « المالية » إلى « الصحة » و « الشئون الداخلية » .. فالفتاة العاطفيـــة التى تتزوج فى حفل رنان ، يملى لها الخيال فتتوقع الحياة فى مستوى يناسب ذلك الحفل بصفة دائمة .. فيصدمها الواقع المر ، وقد تتبرم بحياتها ، ويؤثر ذلك على علاقاتها الداخلية بزوجها دون أن تدرى .

فخير ما ننصح به الزوجين المتوسطى الحال ان يكتفيا بحفل بسيط مقصور على الأهل واقرب الأصدقاء ، مع الإقـــلال من النفقات الكمالية قدر الإمكان ، حتى يستفيدا من الاقتصاد فى شراء ما هو انفع ، او فى ادخاره للطوارىء .. وحتى يستقر فى ذهنهما منذ البداية ان الحياة واقع لا خيال ، وانها « مقالة منثورة » وليست « قصيدة من الشعر » من النوع الساخن !

والحقيقة أن أهم ما فى حفلة القران ليس « زفة العرس » بل الارتباط الخطير بين قلبين وجسدين ، ارتباطا ابديا فى السراء والضراء ، فمن الخير الا تكون هناك مظاهر تشوش هذا الخاطر وتطمسه .

جسد واحد ...

واول ما يواجه العروسان بعد العقد هو انه قد صرح لهما من المجتمع ، وبسنة الرحمن ، أن يكونا منذ الساعة « جسدا واحدا » .. والحق انهما سيشعران فى الفترة الأولى ان مسألة هذا « الجسد الواحد » اهم ما مر بهما فى حياتهما .

ولكن يجب الا يغرب عن البال ان «الاتصال الجنسى الأول» قد يكون اخطر خطوة فى حياة العروسين ، لأنه سيتوقف عليه كثير جدا من النتائج فى المستقبل . فيجب ان يكون هناك تمهيد كاف قبل الاقدام عليه ، بحيث تكون هناك رغبة او ارتقاب له من جانب العروس ... فلا تشعر انه اعتدى عليها فى امس شىء من جسدها بسريرتها الداخلية .. فالشىء الكثير يتوقف على شعور العروس بالنشوة فى الاتصـــال الأول بزوجهـــا ، أو شعورها بأنها « فريسة » منتهكة ممزقة .. فالرجل بعـــد ذلك أما ان تكون صورته فى قرارة نفسها صورة إله معبود ، أو صورة وحش منفر ترتعد منه الفرائص ..

ويجب الا ننسى أن الاتصال الجنسى الأول إذا جاء موفقا ، شعرت العروس بالنشوة واستقامت طبيعتها الجنسية . اما إذا لازم الفشل ذلك الاتصال وكان العريس غير كيس أو لبق ، أعقب ذلك الاتصال نفور واحتقار لنفسها وتقزز ، يشوه طبيعتها الجنسية بعد ذلك على طول المدى ، بحيث لا « تتجاوب » مع الرجل اقل تجاوب نفسى أو حسى ..

وكذلك يحسن عدم الافراط فى الاتصال الجنسى فى البداية ، حتى لا يرسخ فى ذهن العروس انه هو اساس الزواج الوحيد ،

وانه لابد ان يدوم لكى تبقى للزواج سعادته ... فالزواج صلة روحية كما انه صلة جسدية ، وكما يصير الزوجان جسدا واحدا ، كذلك يصيران — او ينبغى ان يصيرا — روحا واحدا وعقلا واحدا بقدر الامكان ، فيجب العناية بتنمية لذات الصحبة العقلية والروحية والعاطفية إلى جانب الصحبة الجنسية ، فلا يكون الزواج قائما على « رجل واحدة » ، فإذا اصابها العرج فى اى وقت انهار الزواج من اساسه .. فليحرص الزوجان على تقوية « الرجل الأخرى » منذ البداية !

هذان الغريبان

فى احيان كثيرة يجد الزوجان الجديدان نفسيهما اشبه بالغريبين فى ليلة الزفاف ، كأنهما لم يلتقيا من قبل . وهذا شائع عندما تكون الخطبة قد تمت بتدبير العائلة ، لا عن علاقة هوى سابقة .. فان علاقة الخطيبين شيء ، والنوم وقضاء الليل كله فى فراش واحد او فى حجرة واحدة شيء آخر ، ولاسيما بالنسبة للفتاة التى يغلب الا تكون قد قضت الليل فى حجرة واحدة مع شخص بالغ من الرجال ، حتى ولو كان اباها او شقيقها . فمهما يكن من حبها للعريس ، او ميلها الجنسى إليه، فانها تستغرب هذه الخلوة ولو بعض الاستغراب ، وتجد انها قد تعرضت للون جديد من المعيشة لم تألفه . ولعلها ترى ان هذا اللون الجديد افضل والذ وامتع ، ولكن للعادة المتأصلة والألفة نفوذها الخارق .. وتغييرها ولو إلى ما هو افضل شيء صعب على النفس حتما .

لهذا يجب ان يحترم كل منهما هذا الاستيحاش او هذه الغربة

فى الشخص الآخر ، فلا يصدم عواطفه وعوائده دفعة واحدة ، بل يحاول مجاملته وملاينته حتى تتمكن العادات الجديدة من نفسه وتذهب وحشته .

يضاف إلى هذا انه كثيرا ما يجد العروسان نفسيهما فى غاية الاعياء بعد متاعب الزفاف الجسدية والعصبية، فموقف القران رهبته وهزته ولا مراء ... فإذا بالليلة التى انفقا العمر فى تخيلها حافلة بالمتع واللذات والأنس ، قد تكشفت عن رغبة بل حاجة ملحة إلى النوم ، كأنهما لم يلتقيا فى صعيد واحد ، ولم يغلق عليهما باب مخدع واحد باسم الله ، وباسم القانون والعرف الموضوع ... وفى هذه الحالة يجب ان يفهم كل منهما ان الواجب والعقل يقضيان بالإخلاد إلى الراحة ، حتى لا يبدآ صفحة علاقتهما الجديدة بداية سيئة ، فالأوفق ان ينتظرا حتى تتجدد القوى، لكى تكون ذكرى الاتصال الجنسى الأول زادا جميلا دائما للمستقبل ، بما يحمل فى طواياه من الأيام السمان او الأيام العجاف ..

اما إذا اخطأ العروسان ومارسا الاتصال الجنسى رغم تعبهما ، لخجل كل منهما خجلا يحول دون مصارحة صاحبه بتعبه وإعيائه ، ونجم عن ذلك قصور عن بلوغ المأمول من النشوة ، فيجب الا يعوقهما ذلك عن محاولة ما هو احسن واوفق فى هذا الباب فى ظروف اخرى ، كى لا تفسد تلك المحاولة الفاشلة قابليتهما للمعاشرة الزوجية ...

التحرر من الخجل ..

وليكن مفهوما قبل كل شيء انه لا سبيل إلى السعادة الجنسية الكاملة بين الزوجين بدون انطلاق وتحرر من الخجل الكاذب .

لأن أساس السعادة الجنسية هو الاستسلام للذة الحسية بدون مقاومة أو تمنع ، وطلب ما تحققه تلك اللذة بصراحة وبغير كتمان ، ولا ينجح زواج بغير ذلك الشرط . وإلا صار الزواج شيئا لا لذة فيه بالقياس إلى الصلات غير الشرعية ، التى يتحرر فيها الطرفان تحررا تاما فى سبيل ارضاء رغبتهما المشتركة .

وقد يعسر تحقيق هذا الانطلاق ولا سيما لدى الفتيات — والفتيان أحيانا — الذين تربوا فى بيئات تحرم على نفسها مناقشة أسرار الحياة الجنسية او الإشارة إلى اى شىء يتصل بها . فواجب الطرف الآخر فى هذه الحالة ان يحطم هذا « السور » ، سور الخجل غير المرغوب فيه ، حتى يكون امتزاجهما تاما فى موجة حسية واحدة ، ويتحقق ما عنى بالزواج من انه « جسد واحد للرجل والمراة » ..

واهم وسائل ذلك التحطيم هو التفاهم اللفظى وشرح أسرار اللذة والاتصال الجنسى والتفاعل الذى يحدث فى الأعصاب ، بحيث يشرع الزوجان فى ممارسة الاتصال الجنسى ولديهما النية الصادقة لمحاولة نزع كل حياء وتحطيم كل ما يعوق دون الوصول إلى الغاية المنشودة ..

وليعلم الزوجان ان واجب كل منهما ان يربى نفسه وصاحبه تربية جنسية عملية من جديد ، فليست علاقتهما بنت ساعتها ، لهذا يجب ان يروضا جسديهما على التوافق العصبى والحسى ، بحيث يحصلان على أوفى نصيب من المتعة المشتركة .. عن طريق « منح الذات » للطرف الآخر ، فمنح الذات أو الاستسلام — بالمعنى الإرادى لا بمعنى الأذعان السلبى — هو الف باء الزواج الموفق ..

اما عدم توفر عنصر « المنح » او « الاستسلام » فانه يؤدى إلى عدم اكتراث الرجل ، بمضى الوقت ، بارضاء رغبة المراة الجنسية ، فيقتصر همه على ارضاء رغبته الخاصة فقط من الاتصال الجنسى ... هذا إذا لم ينشد اللذة المتكافئة المتبادلة فى علاقة اخرى خارج نطاق الزوجية ... او بابدال زوجة بزوجة ، او بغير ذلك .

وينبغى ان يستقر فى الأذهان ان الاتصال الجنسى الكامل بين الزوجين ليس مجرد السفاد البهيمى ، وإنما هو تعبير عن عاطفة الحب والاعزاز والامتزاج الوجدانى عن طريق الحركات لقصور فى لغة الكلام عن نقل هذاالنوع من الأحساس الجياش. فهذا الأساس الوجدانى هو الذى يجعل من الاتصال الجنسى قيمة عاطفية خاصة تعصم الطرفين من طلب اللذة البهيمية فى خارج نطاق الحب الزوجى المشروع .

العش السعيد

ما من بيت يستحق هذا الاسم — اسم البيت — إذا كان مجرد مكان تجتمع فيه الأسرة للطعام والشراب والمنام ، كأنه فندق أو خان .. فليس عش الزوجية السعيد او بيت الأسرة مكانا فحسب ، بل هو موطن نفسى ومسكن ، بمعنى ان النفس تسكن إليه سكون الطفل إلى صدر امه الحنون .. فنحن نعود إلى البيت كما تعود السفينة إلى المرفأ ناجية فيه من زعازع الانواء فى عرض البحر .. فنلقى إليه باحمالنا وننسى فيه متاعبنا وننعم فيه بدفء عاطفى قبل الدفء المادى المنبعث من الموقد والمدفأة . ذلك ان فيه شريكنا الروحى ، الزوج او الزوجة ،

وفيه بناء حياتنا المشترك ، ومساهمتنا المتواضعة فى سلسلة النوع البشرى ، ونعنى بهم الأطفال .

فمن اراد أن يبنى عش الزوجية السعيدة يجب أن يحل هذه الاعتبارات محل الرعاية التامة ، فلا يكتم عن شريكه فى العش سرا ، بحيث يغدو العش كأنه صدر كبير يجد فيه متنفسا عما يضيق به صدره الصغير . ويجد فى قلب شريكه او شريكته جوابا وصدى لما فى نفسه ، كما تجد الآلة الموسيقية جوابها فى صوت آلة اخرى يحركها عازف ماهر بناء على «نوتة موسيقية» واحدة ... وهذه النوتة الواحدة هى السعادة العائلية ، وهذا العازف الماهر هو الحب بين الزوجين .

زينة الحياة الدنيا

ولم تتم السعادة حقا إلا بثمرة جميلة تتناسب مع جمال العاطفة التى تربط الزوجين ، وهذه الثمرة هى الأطفال : فالزوجان المتحابان حبا كاملا ، لا مجرد اشتهاء جسدى سطحى ، يميلان حتما لإنجاب اطفال هم بمثابة آية حية على هذه العاطفة التى يحسان بحياتها سارية فى حياتيهما وجامعة بينهما فى موجة جنسية ووجدانية واحدة .

والواقع أن إنجاب الأطفال عامل تقوية لصرح السعادة الزوجية الحقيقية ، لأنهم يجسمون للزوجين ما فى حبهما من جمال وحياة ، ويكونون بمثابة رباط جديد يوثق ما بينهما من ارتباط . ولئن برزت بانجاب الأطفال مشكلات جديدة لم يكن لها من قبل ولادتهم وجود .. مثل مسألة النفقات اللازم توفيرها لحاجاتهم ، ومشاكل التربية والعناية المادية كالتغذية والتمريض ،

فان لهذه المضايقات مقابلا من المتع الجديدة ، ومنها متعة مداعبتهم ، والتلهى بلهوهم ومناغاتهم .. فالبنون زينة الحياة الدنيا ، ولا يعرف مبلغ ما فى هذه الحكمة السامية من عمق الا قلب اب او قلب ام ... « فلا بهجة لبيت بغير اطفال ، ولا بهجة لحديقة بغير ازهار ، ولا بهجة لحياة بغير حب وتراحم » كما قال دستويفسكى الخالد فى إحدى قصصه الرائعة .

النعمة الكبرى

ولكن النعمة الكبرى فى الحياة الزوجية لا تتم إلا بشىء يجب الا ننساه ، وهو الإيمان بالله والتوكل عليه ، فهو الذى يلهم الزوجين الحب المتبادل ، ويهديهما سواء السبيل ، ويرزقهما اليسر والرخاء والبنين ، ويسهل ويهون على نفوسهما مشاق الحياة ، وما اكثرها ولا سيما فى هذا الزمن الأخير ...

ولا عجب ! فان الحب سر الله فى خليقته ، جمله فى اعيننا وقلوبنا كى يتكاثر الناس ويقبلوا راضين على حمل تبعات الزواج والأسرة وتربية الأولاد ... فالزواج سنته ، والحب حكمته ، والخير غايته وإرادته .



بحث اجتماعي نفسي طريف

للكاتب الأمريكي: توماس دراير

النجاح فى الحياة.. كيمياء!

النجاح والسعادة .. كيمياء !

قد يتشابه شخصان فى كل شىء .. فى الصفات ، وفى المؤهلات . وفى الفرص ، ولكن النجاح يوالى أحدهما ، ويعرض عن الآخر ! .. وقد تتشابه امرأتان فى الجمال وفى المواهب ، ولكن إحداهما توفق فى زواجها ، بينما تمنى الأخرى بالفشل . فلماذا ؟ .. لماذا يسعد بعض الناس فى هذه الحياة ويشقى آخرون ؟

ان الكاتب الاجتماعى الأمريكى « توماس دراير » يعزو هذا إلى وجود ما يسميه « كيمياوية بشرية » ... حتى نحن البشر — فى رأيه — عناصر كيمياوية ، قد ينجم عن اختلاط بعضها ببعض مادة نافعة ، وقد يتأتى عن الاختلاط انفجار .. وفى الحالة الأولى يكون النجاح والسعادة ، وفى الثانية الفشل والشقاء !

فتعال نقرأ معا هذا العرض الطريف الذى نلخصه لك عن كتاب : « نحن البشر عناصر كيمياوية » ، لذلك الكاتب .. ان العنوان يوحى بأنه كتاب علمى ، ولكنه — فى الواقع — بعيد عن علم الكيمياء ، فهو مرشد اجتماعى ونفسى يهديك إلى سبيل التوفيق فى الحياة .

لماذا يؤتى بعض الناس مقدرة على إحراز النجاح فى الأعمال والمهن ، بينما يخفق سواهم ممن أوتوا عين الميزات والصفات فلا يقدرون على إحراز هذا النجاح ؟ .. ولماذا

يوفق بعض الناس فى حياتهم كآباء أو أزواج ، بينما يعجز آخرون — يماثلونهم فى كل شىء — عن الوصول إلى هذه السعادة العائلية ؟ .. ولماذا نرى بعض النساء قادرات على إحراز الهناء والنجاح — كزوجات أو أمهات أو مدرسات أو عاملات فى ميادين المجتمع — ونرى غيرهن ممن لا ينقصهن الذكاء والفطنة والثقافة العقلية عاجزات عن الاستمتاع بهذه السعادة وهذا النجاح ؟

لقد حيرنى هذا السؤال سنوات عديدة ، كما حيرك أنت الآخر — ولا شك — وحير غيرى وغيرك من الناس . وقد انتهيت إلى الاعتقاد بأن الأمر — إلى حد كبير — مجرد كيمياء بشرية ! .. أجل، ان السر فى ذلك يرجع إلى أن الإنسان عنصر « كيمياوى » ، وأن « بعض » الرجال والنساء خليط كيمياوى « طبيعى » ، فى حين أن سواهم خليط « غير طبيعى » ! .. فالذين يعرفون كيف يستخدمون عناصرهم الكيمياوية البشرية، يتفوقون على غيرهم ويعرفون كيف يرتفعون بشخصياتهم ويحرزون السعادة والمجد .. أما الذين لا يجيدون استخدام هذه الكيمياوية البشرية ، فيصعب عليهم أن يتقدموا غيرهم من الناس ، وأن يساهموا فى إحراز النجاح والسعادة !

ولا شك فى أن الإنسان الذى أخفق فى ارتقاء سلم الحياة يستطيع بالتمرس فى معرفة الكيمياوية الإنسانية أن يتغلب على هذا النقص ، فيكتسب قوة وإرادة ليبدأ من جديد فى تكوين مستقبله السعيد .. كما أن الناجح يستطيع بالتمرس أن يضاعف من تفوقه !

الحياة تتطلب براعة فى مزج الشخصيات

وقواعد معرفة هذه الكيمياوية البشرية سهلة هينة ، ليس فيها تعقيد ولا غموض : إن علم الكيمياء الحديث يقول إن الكيمياوى يعرف ستة وتسعين عنصرا كيمياويا ، يستطيع من يؤتى براعة فى تركيبها وخلطها خلطا جيدا ، ان ينتج الأطعمة والأشربة ، والأدوية ، والعطور ، والأنسجة ، والسموم ، والمتفجرات ، وكافة المواد اللازمة للإنسان . فان الكيمياوى يملك ان يجعل معمله مركزا لإنتاج طاقة هائلة من ابتكاره وصنع يده ، ولكن .. بشرط واحد : هو أن يكون قد أوتى البراعة فى خلط هذه العناصر بدقة وإحكام .. ذلك لأنه إذا خلط أنواعا معينة من العناصر ، بكميات غير محدودة ، وبطريقة غير مدروسة ، قد ينتج مادة متفجرة تنسفه هو ومعمله وتمزقهما شر ممزق !

وهكذا الحال مع الناس ! .. فكل إنسان منا بمثابة كيمياوى ، غير أن بعضنا أوتى حذقا فى خلط العناصر خلطا مفيدا ، فى حين أن بعضا آخر يروح ضحية الانفجار ! .. ذلك لأنك حين تمزج كيمياوية بعض الناس بكيمياوية بعض آخر ، تنشأ عن ذلك إحدى نتيجتين : إما مركب كيمياوى « غير طبيعى » يحدث عنه انفجار ، أو مركب كيمياوى « طبيعى » ذو نفع وفائدة .. ومن ثم نجد النفور يدب بين شخصيتين معينتين إذا اختلطتا ، ولكنه لا يدب إذا اختلط كل منهما بشخص غير صاحبه !

ونستطيع ان نستنتج من كل هذا أن الإنسان إذا تعلم كيف يخلط الشخصيات التى يختارها خلطا محكما ، فانه

يستطيع أن يتجنب الانفجار ، وان ينتج علاقات ذات قيمة وفائدة . ومعنى هذا ان كل واحد منا يستطيع ان يتعلم كيف يكون كيمياويا بارعا من الناحية الإنسانية ، عندما يستعمل إدراكه فى معرفة العناصر الكيمياوية التى تركب منها كل إنسان من هؤلاء الذين يختلط بهم او يعيش بينهم ! .. ففى وسع كل منا ان يتعرف على طبيعة الناس الذين درس اخلاقهم وشخصياتهم بحكم اختلاطه بهم ، ومن ثم يعين العناصر الكيمياوية التى يتركبون منها ، ثم يبتكر طريقة بارعة يخلط بها هذه العناصر ليحقق ما يريد !

ولا شك فى ان مراقبة تصرف كل إنسان بعين مفكرة ، تساعد على تعيين تركيبه الكيمياوى .. لا سيما إذا كانت هذه المراقبة فى حالات الغضب والفرح وغيرها من الانفعالات العاطفية التى تكشف الإنسان على حقيقته .. فلو انك امعنت التأمل فى تصرفات الآخرين أثناء انفعالاتهم ، لرايت ان كل إنسان يؤلف مركبا كيمياويا يختلف عن المركب الذى يتألف منه إنسان آخر .. وكل واحد منا يمارس هذه الدراسة الكيمياوية فى كل ساعة وفى كل وقت ، إذ أن كل حالة من الحالات التى يصادفها تؤلف مادة صالحة لهذه الدراسة .. فسواء كنت من المشتغلين بالسياسة ، او الأعمال الإدارية ، او الصحافة ، او كنت تعمل فى احد المرافق العامة — او فى اى منصب يجعلك على اتصال بالجماهير — ففى وسعك ان تتجنب حالات الغضب والتذمر إذا عرفت كيف تتصرف مع الناس على ضوء التحليل الكيمياوى الإنسانى . إذ ان هذا التحليل يساعدك على التحكم فى سلوكك نحوهم

وهذا هو سر النجـــاح فى كيفية خلط العناصر الكيمياوية الإنسانية للوصول إلى نتيجة طبيعية مفيـــدة ، لا يكتنفهـــا التعقيد ، ولا تؤدى إلى انفجار !

كيمياوية التعامل مع الناس

بعد عام أو عامين من اكتشافى هذه الحقيقة ، سألت احـد الأطباء الذين يشتغلون بالعلوم النفسية ، عن معنى كلمـة « الشخصية » .. وكم دهشت حين قال لى : « ان الشخصية — بقدر ما استطيع ان افسرها — عبارة عن مركب «كيمياوى» ، فى شكل إنسان » ! .. وقد كان هذا الجواب مصداقا للفكرة التى توصلت إليها ، فكثيرا ما كان يضايقنى أننى كنت احب بعض الناس واكره بعضا آخـر ، وأن بعض الناس كانوا يحبوننى ، فى حين أن هنـاك اناســا لم يكونوا ميالين إلى صداقتى! .. وبعد ان بدات فى دراسة «الكيمياوية البشرية» ، ادركت ان الحب والكراهية نتيجتان لتفاعل كيمياوية الناس الذين اختلط بهم ، واننى إذا عـرفت كيف أفرق بين هـؤلاء الناس — كمركبات كيمياوية — وأعين أنواعهم ، استطعت ان اجدد العلاقات والصلات الشخصية بينى وبينهم بحيث تغدو مريحة لهم ولى !

لماذا نحاول مثلا ان نبحث عن السعادة فى اختـلاطنـا باشخاص يحدثون فى نفوسنا رد فعل كيمياوى غير مرغوب فيه ؟ .. من الحماقة ان نضيع وقتنا مع اشخاص لا نسعد معهم، فى حين ان هناك كثيرين يؤدى اختلاطنا بهم إلى مركبات كيمياوية متجانسة .. ذلك لأن اختـلاط المرء باشـخاص

يتناسقون معه فى التركيب الكيمياوى ، خليق بأن يؤدى إلى صداقة وانسجام .. اما الـذين تختلف عنهم فى تركيبـك الكيمياوى ، فجـدير بك أن تنصرف عنهم ، أو ان تدرس تركيبهم لتستبين المـدى الذى تستطيع ان تذهب إليـه فى اختلاطك بهم ، إذا لم يكن من هذا الاختلاط بد ! .. ومن الحكمة أن يكون الاختلاط — فى هذه الحال — على درجات ، وفى نطاق معين ، لتستطيع التحكم والسيطرة على ما قد ينشا عنه من انفعالات !

ولو تعمقنا فى تأمل هذه الحقائق ، لأدركنا ان كل امرىء منا بائع ، يمارس البيع فى كل يوم من ايام حياته .. وهو قد لا يبيع سلعا ولا خدمات ، ولكنه يبيع ذاته ويبيع افكاره وتجاربه. لذلك فنحن — سواء اردنا أو لم نرد — نستعمل البيع للوصول إلى غاياتنا فى أعمالنا ، وفى حياتنا الاجتماعية ، وفى علاقتنـا الشخصية ، بل وفى منازلنا ايضا ! .. ونحن نسمع الـكثير عن أساليب البيع والشراء وطرق اغراء الناس واقتنـاعهم بالتعامل معك كى تبيعهم ما تريد ، وكى يشتروا منك ما تبيع . والواقع ان هناك اشخاصا يكون الواحد منهم بائعا بالفطرة ، إذ انهم خلقـوا من تركيب كيمياوى يسـتطيع ان يؤثر على الآخرين ، فينتج رد الفعل الكيمياوى سريعا وبصورة طبيعية .. والبائع الماهر هو بائع آراء ، إذ انه — فى بادىء الأمر — لا يتكلم عن بضاعته ، وإنما يتناول مشكلة عامة ، ليستدرج الشخص الآخر إلى ان يشاركه الاهتمام بموضوع واحـد . حتى إذا بلغ هذا الحد ، سعى رويدا إلى الوصول إلى غايته فى ترويج بضـاعته . وهو يفعل ذلك بمهارة ودقة فى مزج

موضوع المشكلة العامة التى أثارها ، بموضوع السلعة التى يبيعها ، مستخدما فى ذلك مقدرته الشخصية وبلاغته وقوة منطقه .. وهذه هى الطريقة التى يستخدمها البائع فى متجره، والكاهن فى كنيسته ، والمرشح فى اجتماع ناخبيه ، كما يستخدمها الموظف الذى يحتم عمله الاتصال بالناس ..

ومعنى هذا ان هناك اناسا خلقوا يتمتعون بالميزات التى تساعدهم على إحداث « التفاعل » اللازم فى عقول الآخرين .

ولكن هذا لا يعنى ان الآخرين لا يستطيعون أن يكتسبوا هذه الميزات ، بل ان فى وسعهم ذلك . والسر فى ذلك هو ان يثق المرء بنفسه ، إذ ان الثقة بالنفس هى اساس النجاح .. وهى تعتمد على ان يكتشف المرء نفسه ويكتشف نفسية الآخرين !

الزعامة وكيمياوية الإنسان

ولا شك فى ان العظماء المبرزين فى ميادين السياسة والأعمال ، هم من الكيمياويين الماهرين فى تحليل التركيب الإنسانى . إذ ان فى وسع كل واحد منهم ان يحلل كيمياوية الآخرين ، وان يمزج العناصر الكيمياوية المتوفرة لديهم ، ويستخدم كيمياويته الشخصية للوصول إلى مراقى النجاح .. فنجد رجل الأعمال أو السياسى المبرز يجمع حوله عددا كبيرا من الأعوان الذين تختلف كيمياويتهم الإنسانية بعضها عن بعض ، لينشىء منهم جهازا قويا يقوم بجلائل الأعمال .. ولو اننا راجعنا تاريخ بلادنا (أمريكا) ، لوجدنا مثالا واضحا .. فان الرئيس « ابراهام لنكولن » كان من اقدر الناس على التعرف على الكيمياوية الإنسانية ، إذ نجح فى مزج طبائع بشرية مختلفة ، صاغ منها وحدة وطنية ذات امكانيات هائلة.

والواقع ان الذين يرقون إلى مناصب الزعامة ليسوا كيمياويين بشريين فحسب ، وليسوا ماهرين فى خلط العناصر الكيمياوية البشرية فقط ، بل أنهم أوتوا — كذلك — المقدرة على إحداث تفاعل كيماوى مفيد بين الآخرين — سواء كانوا افرادا أو جماعات — دون أن يغيروا من انفسهم . والذى يتأمل سير الزعماء والقادة ، يجد ان سر زعامتهم يتمثل فى انهم لم يكونوا يطالبون سواهم بالكمال ، ولم يكونوا يطلبون من الآخرين أن يفكروا ويشعروا ويتحدثوا بعين طريقتهم فى التفكير والشعور والحديث، ولم يكونوا يشترطون فيهم اعتناق عين المبادىء السياسية والاجتماعية التى يعتنقونها هم ، وإنما كانوا يهتمون بكفاءة الأشخاص الذين يجمعونهم حولهم ، من ناحية الثقافة والخبرة والمقدرة على العمل ، وما لديهم من ميزات شخصية .. وعندى ان هذه المقدرة — مقدرة إحداث تفاعل كيمياوى مفيد بين الآخرين — هى اهم ميزات القائد الناجح والزعيم الموفق .

كيمياوية الإنسان والسعادة الزوجية

وللكيمياء البشرية دور كبير فيما يسود الحياة الزوجية لبعض الناس من هناء وانسجام ، وما يخيم على بيوت اناس آخرون من شقاق وخصام .. وإليك أمثلة على ذلك :

عرفت يوما شابا كان كثير التنقل بين الفتيات ، إلى ان التقى يوما بفتاة ، فلم تنقض أسابيع قلائل ، حتى تزوج منها .. فما السر فى هذا ؟ .. لقد سألته فكان جوابه : « الحق انها ليست أجمل ممن عرفتهن من قبل ، ولكنى شعرت —

عندما ظهرت فى حياتى — باننى اشبه بالبحار الذى طاف المحيطات الهائجة ، ثم وصل فى النهاية إلى بر السلامة والأمان . ذلك لأن فيها شيئا خلق فى نفسى شعورا بالطمانينة، والثقة بالنفس ، والاستقرار ، والهدوء » .. ولقد كانت هذه الفتاة بطيئة الخطوات ، هادئة ، لا تمتاز بشىء اخاذ .. إلا انها تعلمت كيف تكسب صداقة الآخرين .. فى حين ان الشاب كان سريع التفكير والعمل ، يحب الناس . وكان اكثر منها خبرة بالحياة وميلا إلى المغامرة ، ولكنه — فى الوقت ذاته — كان يميل فى أعماقه إلى الاستقرار والدعة ، وقد انقضى على زواجهما خمس وثلاثون سنة تقريبا ، ولا يزالان يعيشان معا على السراء والضراء ، ويشتركون فى إحراز التقدم والنجاح.. فهما يؤلفان ، بكل بساطة ، عناصر كيمياوية منسجمة ، وهذا شرط أساسى فى الزواج . فان المراة التى تتزوج رجلا وهى تعتقد أن فى وسعها اصلاحه قد تفاجأ بالخيبة ، كما ان الرجل الذى يتوهم انه قادر على تغيير المراة التى يتزوجها قد يكون مخطئا ، إذ لا بد — أولا — من ان تكون عناصرهما الكيمياوية متناسقة . ومن الأمور المسلم بها ان الزواج ، حتى فى احسن حالاته ، ينطوى على كثير من المصاعب ، فانه لأمر معتد ان يستطيع اثنان من الناس — يختلفان فى أمور كثيرة — ان يعيشا معا يوما بعد الآخر ، وليلة بعد الأخرى — عبر السنين — دون ملل أو تذمر . ولكنا إذا نظرنا إليهما على ضوء التحليل الكيمياوى لشخصيتهما ، وجدنا انهما يؤلفان معا تركيبا كيمياويا منسجما ! .. فقد تكون المراة ميالة إلى الموسيقى والشعر والروايات الخيالية ، مفتونة بالمرح والحياة الصاخبة،

بينما يكون زوجها منصرفا إلى عمله ، يسعى دائبا إلى الشهرة والمجد . فهو يعاف الحفلات ، ويكره ان يقرا شعرا . ومع ذلك فقد نجده معتزا بزوجته ، فخورا بها ، وإن لم تكن حياتهما المنزلية مثالية ولا عاطفية ! .. مثل هذين الزوجين متناقضان فى التركيب الكيمياوى ، فإذا التقيت بهما فثق انهما لا يبقيان على الحياة الزوجية إلا لأن وجود اولادهما اوجد جوا منسجما عاشا فيه عيشة هادئة .. بحيث إذا خلا البيت من الأولاد — بعد كبرهم واستقلالهم — تغير الوضع فى البيت ، وعاد التفاعل الكيماوى بينهما إلى طبيعته ، فأحدث الانفجار .. والطلاق !

وكثيرا ما يحدث ان تذهب زوجة جميلة وسعيدة مع زوجها إلى حفلة عائلية عامة، فتلمح زوجها يقف — مصادفة — مع امراة اخرى ، وإذ ذاك تثور غيرتها وانانيتها ، فلا تستطيع ان تضبط اعصابها ، وتصر على الطلاق ! .. وقد يحدث — بعد شهر واحد — أن تسمع هذه الزوجة ان زوجها السابق قتل فى حادث اليم ، فتحزن عليه حزنا بالغا ، وتقول فى نفسها : « كم كنت مجنونة ! .. استطيع ان ارى الآن غلطتى وتسرعى ، فكم من رجال تقربوا إلى نساء ، منذ آلاف السنين، دون أن يجر ذلك إلى خراب البيوت وتحطيم الزوجة ! » .

ولا شك فى ان الغيرة والأنانية من اشد سموم السعادة الزوجية فتكا ، وليس بوسع اية قوة كيمياوية ان تصمد فى وجهيهما ، وهذا هو السبب فى وجوب التزام الحكمة والتريث فى علاقتنا الزوجية .. وكم من اشخاص يقومون بأعمال مخالفة لطبيعتهم الكيمياوية ، بسبب رغبتهم فى الدفاع عن

انانيتهم . ولكن اغلبهم يندمون على ما يترتب على ذلك من رد فعل ! .. والواقع ان معظمنا يعجز عن ان يتصور ما يصدر عن المرء من تصرفات فى ثورته دفاعا عن الكرامة الشخصية ، او — بالأحرى — عن الانانية ! ولكن اثر هذه التصرفات يبدو اظهر ما يبدو فى الحياة الزوجية . فما الزواج سوى عملية خلط مادتين كيمياويتين ، وقد يؤدى هذا المزج إلى تركيب نافع ، كما قد يؤدى إلى انفجار .. وقد يحدث التفاعل منذ البداية ، وقد يتأخر ظهور اثره مدة من الزمن ، لأن هذا النوع من العمليات الكيمياوية معقد جدا ، ويحتاج إلى زمن كى تتحلل المادتان إلى عناصرهما ويتم التفاعل !

سحر الدموع .. وعواقب الكبت

روى لى طبيب نفسى قصة رجل اصيب بالعمى فجأة ، ففحصه كبار الأطباء ليعرفوا السر فى فقدان بصره ، لكنهم اخفقوا . واخيرا ، ذهب الرجل إلى طبيب نفسى خبير بالكيمياوية البشرية ، فراح الطبيب النفسى يغرى الرجل بالانطلاق فى الكلام عن حياته الشخصية . وسأله الطبيب فجأة عن علاقته بزوجته ، فانفجر الأعمى قائلا : « انا لا اطيق النظر اليها ! » .. وما ان انصرف الرجل ، حتى بادر الطبيب باستدعاء الزوجة ، وصارحها بأقوال زوجها ، فأصغت إلى الحديث بهدوء ورباطة جاش ، واعترفت بأن حياتهما لم تكن سعيدة ، ولو انها كانت تبدو منسجمة إلى درجة كافية ، بدليل انه لم يقع بينها وبين زوجها اى انفجار ، بل إنها كانت تحاول دائما ان تتجنب الخصام معه !

وكانت الزوجة تحب زوجها هذا إلى درجة انها وافقت فى نهاية الحديث على التضحية بنفسها والطلاق منه . وفى اليوم التالى اجتمع الطبيب بالزوج الأعمى واخبره بما فعل ، وقال له : « انك لن ترى زوجتك بعد الآن ، فقد قررت ان تغيب عن حياتك إلى الأبد ! » .. ولم تنقض سوى اشهر قلائل ، حتى استرد الرجل بصره ! .. وكانت هذه معجزة من معجزات كيمياوية الإنسان .

فى مثل هذا الحادث لم يحدث انفجار بعد المزيج الكيمياوى — الذى تم بالزواج — ولكن التفاعل الكيمياوى بين الزوجين جاء على شكل تسمم اصاب احدهما ، بالرغم من ان الآخر لم يكن سببا مباشرا فى هذا التسمم .. ومعنى هذا ان الزوجين اللذين من هذا القبيل قد لا يستطيعان ان يسعدا بزواجهما ، ولكنه لا يعنى ان النتيجة واحدة فى جميع الحالات، إذ ربما يصاب الزوج او الزوجة بشىء اقل اثرا على حياته من العمى ، فيتحمله دون ان يلجأ إلى الطلاق . كما ان الطبيعة الكيمياوية لاحد هذين الزوجين قد تمنع حدوث الانفجار الناجم عن اختلاف طبيعتيهما ، ولو خفف الرجل الأعمى آلامه بالإعراب لزوجته عن مقته لها ، لما فقد بصره .. كما كان من المحتمل ان تؤدى صراحته إلى حث الزوجة على معالجة بعض عيوبها ، بحيث لا ينتهى الأمر بالطلاق .. بل ربما كانت هذه الصراحة سببا فى ان ان ينفس الرجل عما فى نفسه ويتعود العيش مع زوجته ويتغلب على شعوره ، وهذا أمر يحدث فى حالات كثيرة ، فكم من زوجين يعتقد كل منهما أن من واجبه ان يخفى عن زوجه بعض الأمور ، خشية ان

يؤلمه .. وهو لا يدرى ان هذا الكتمان نوع من الكبت قد يؤدى إلى فقدان السعادة . فان المصارحة تزيل الكبت الذى قد يؤدى بعض الحالات إلى الانفجار !

ولقد كانت الطبيعة كريمة وحكيمة فى مقدرتها على تركيب الإنسان ، إذ زودته بالدموع ، فعندما يشعر المرء بالضغط على تركيبه الكيمياوى ، ويحس بالانقباض والمرارة ، يعمد إلى غسل هذا الشعور بالدموع ! .. اما استنكار البكاء ، ومحاولة كبت الانفعالات بالتجلد المصطنع ، فليس من الحكمة فى شىء . ذلك لأن الدموع تغسل الأدران التى تعلق بالتركيب الكيمياوى للمرء ، والتى تنشأ من الاحتراق الناجم عن الكبت، ولا يعنى هذا اننا مطالبون بأن نشرح لمن حولنا — فى كل اطوار حياتنا — كل صغيرة وكبيرة مما نحس به ، وإلا اثقلنا عليهم ، او آلمناهم ، أو بعثنا السأم إلى نفوسهم . وإنما يجب ان نحكم العقل فى تصرفاتنا — فى مثل هذه الحالات — وان نلجأ إلى الصراحة المترفقة عند الضرورة !

سر الجاذبية الشخصية

قد يشفق المرء احيانا على زوجين يعرفهما ، ويخال ان زواجهما لم يقم على شىء من التكافؤ بينهما ، والواقع ان حكمنا على هذه الحالات الزوجية يكون خاطئا فى كثير من الأحيان ، إذ اننا لا نملك الحكم على الجاذبية الكيمياوية التى تربط بين اى زوجين ، مهما تكن معرفتنا الشخصية بهما وثيقة .. فلقد يقدر لرجل هادىء ، خجول ، يميل إلى الانطواء ، أن يتزوج من امراة جذابة، جريئة ، محبة للاختلاط،

فنخال أن حياتهما الزوجية لن تدوم .. وإذا الواقع يكذب حدسنا هذا . ذلك لأن المراة التى يضيق رجل معين بصوتها مثلا ، قد تجد رجلا آخر يعجب بهذا الصوت ! ومعنى هذا ان التفاعل الكيمياوى بينها وبين الرجل الأول ليس طبيعيا ، وهناك حالات تكون عكس ذلك تماما .. فقد تجد رجلا تزوج منذ سنوات طويلة ، وبدا سعيدا بزوجته لأنها أم اولاده وربة منزله ، ثم إذا بك تسمع فجأة انه هرب إلى امراة اخرى ! .. ومعنى هذا ان التفاعل الكيمياوى بين الرجل وبين المراة الجديدة كان اشد قوة من التفاعل الأول بينه وبين زوجته ! .. ونحن قد نستنكر تصرف هذا الرجل ، فى حين انه كان صريحا مع نفسه ، فلم يصبر إلى ان يداهمه العمى ، كما حدث لذلك الرجل الذى كان يمقت زوجته .

وللسيدة « دوريس دوجلاس » — وهى صحفية معروفة — تحليل طريف للعلاقة بين الرجل والمراة .. فهى تقول إن المراة قد تجد فى حياتها رجلين ، احدهما ذو مكانة مبرزة ومنصب رفيع ، والآخر يشغل مركزا مغمورا .. فإذا بها — بدافع الطمع والزهو — تختار الأول زوجا ، ولكنها لا تلبث — بعد الزواج — ان تنصرف إلى شئون البيت والمطبخ ، دون الظهور فى المجتمع كما يتيح لها مركز زوجها ، فبماذا تعلل هذه الظاهرة ؟ .. وهنا تنبرى الكاتبة للتعليل قائلة : « لقد كانت هذه المراة تحب صاحب المركز المغمور ، ولكنها فكرت كثيرا فيما ستكون عليه حيتها معه ، فرات الطمأنينة فى الزواج من الرجل الآخر . ثم راحت تتصرف فى حيتها كما لو كانت قد تزوجت الأول !.. ولا غرو من هذا ان من

المحتمل انها ما كانت لتفعل ذلك لو انها تزوجته فعلا ، إذ ربما كانت تثور فى نفسها إذ ذاك نزوات تدفعها إلى الترفع عن تدبير البيت وجو المطبخ » !

والواقع أن العلاقة بين الزوجين تعتمد على طبيعة التفاعل الكيمياوى بينهما أكثر مما تعتمد على الانسجام الكيمياوى .. فان التفاعل يؤدى — فى الزواج — إلى حالة أكثر اتساقا ونفعا من الانسجام الكيمياوى !

الكيمياوية البشرية والحياة العائلية

وتتألف كل أسرة من مركب كيمياوى يختلف باختلاف افرادها . وهذا المركب يشمل الزوجين والأولاد .. وكما تختلف كيمياوية كل من الزوجين عن الآخر ، نجد ان كيمياوية الأولاد تتباين ، على الرغم من وجود بعض التشابه الموروث فى طباعهم !

ويحتاج البيت إلى انسجام واسع النطاق ، حتى يستطيع الوالدان تربية الأولاد وبناء مستقبلهم حسب ميولهم وطبائعهم واستعدادهم . فقد يكون احد أولادك طفلا عنيدا ، صلب العود ، متين البنيان ، يستطيع فى المستقبل أن يدير مصنعا فيه آلات ضخمة .. بينما يكون الثانى طفلا رقيقا ، يميل إلى الشعر أو الفن .. وقد يكون الثالث صبورا ، دؤوبا ، يصلح لأن يكون مدرسا .. وقد تجد بينهم من يرغب فى ان يكون قسيسا .. كما قد تكون بينهم فتاة هادئة ، وأخرى شريرة .. الخ .. ونخلص من هذا إلى ان كل واحد من

هؤلاء الاولاد يحتاج إلى رعاية خاصة تعتمد على إدراك طبيعته الكيمياوية .

وقد قدمت لنا السيدة « نورماشول » — الباحثة الاجتماعية — بعض الارشادات العملية فى هذا الشأن بقولها : « إذا قدر لأسرة ان يكون لها ولدان يكره كل منهما الآخر كراهية قويه . لا تجدى النصيحة ولا الارشاد فى إزالتها فمن الخير التفريق بينهما ، بحيث ينام كل منهما بعيدا عن الآخر ، ويتعلم فى مدرسة أخرى غير التى يتعلم فيها اخوه ، ويلعب فى جو آخر. وبذلك يتجنبان الشجار .. على شريطة أن يكونا سواء فى المعاملة ، وان يغدق الأبوان عليهما الحب بالعدل ! » .

ويجب ان لا نحاول التدخل قدر المستطاع فى حياة أولادنا، وان نترك لهم الفرصة فى ان يعيشوا كما يشاءون حسب طبيعتهم ، وان نسمح لهم بارتكاب الأخطاء — ليتعلموا الصواب — تحت ارشادنا .. وعلى الوالدين ان يحاولا خلق جو من السرور يقرب بين قلوب افراد الأسرة، ويخلق الانسجام والتآلف بينهم . ذلك لأن الأبوين لا يملكان ان يغيرا التركيب الكيمياوى لأولادهما ، ولكنهما يستطيعان أن يجعلا التفاعل الكيمياوى لهذا التركيب هادئا لطيفا ، لا يؤدى إلى الانفجار !

ومن المسائل الهامة فى تربية الأبناء ، ان يميل بعض الآباء إلى حمل ابنائهم على أن يسيروا على منوالهم فى الحياة ، فالمحامى يسعى إلى ان يرثة ابنه فى مهنته ، والأم الورعة تريد ان تنشأ ابنتها على التقوى .. وهذا خطأ تقليدى ينزلق إليه الآباء ، دون ان يحفلوا بميول الابناء واستعدادهم !

العلاقة مع الحموات

كل واحد منا يحب أمه . وهو كذلك يحب زوجته ، ويفترض ان عليهما ان تعيشا معا ، ما دام هو يحب كلتيهما . وقد يكون مخطئا فى ظنه هذا ، وربما كان مصيبا ، إذ ان الأمر يتعلق بالتركيب الكيمياوى البشرى لكل واحدة منهما . والمنطق لا يجدى فى مثل هذه الحالات : فإن استطاعتك ان تعيش معهما بانسجام ، لا تعنى أنهما تستطيعان العيش معا بدون شقاق أو احتكاك . فإذا عدت إلى منزلك بعد العمل ، ولم تستطع ان تدرك السر فى ان كلا منهما تحاول أن تضايق الأخرى أو تغضبها ، فلا تحاول ان تلومهما ، او ان تعزو الأمر إلى تغيير فى اخلاق اى منهما ، فكل ما فى الأمر هو ان عنصريهما الكيمياويين لا ينسجمان إذا اختلطا ، فافصل بينهما بالحسنى ، ولا تحاول أن ترغمهما على الاقامة معا ، لأن ذلك كفيل بأن يؤدى إلى استفحال الأزمة وازدياد تعقد الأمور . ولا تحاول ان تصل إلى استنتاج شخصى فى هذا الموضوع ، كان تقول ان الغيرة والأنانية لدى امك هما سر سوء معاملتها لزوجتك .. ذلك لأنهما ما كانتا لتنسجما إذا تعاشرتا ، ولو لم تكن احداهما حماة والأخرى زوجة ابن ! .. وليس فى هذا ما يعيب احداهما ، إذ ان الأمر يرجع إلى اختلاف طبيعتهما الكيمياوية .

وقد تقضى الظروف على امراتين — كالحماة وزوجة الابن — بالعيش معا ، فإذا كل منهما تعمل جاهدة على تفادى اى شقاق مع الأخرى ، وتنجحان فى ذلك إلى درجة تكفل لبيتهما الهدوء

والطمأنينة ، رغم ان كلا منهما قد تختلف عن الأخرى من حيث كيمياوية الشخصية .. والتعليل البسيط لهذا هو ان كلا منهما مادة كيمياوية طيبة ، رغم اختلافهما ، ومن ثم فان اختلاطهما لم يؤد إلى تفاعل عنيف ، أو ان كلا منهما احاطت نفسها بإفرازات واقية حالت دون اى تفاعل يؤدى إلى انفجار !

درس فى الحيــاة

لى صديق يقيم الآن فى (هونولولو) . وكان من قبل مواطنا نشيطا فى (كاليفورنيا) . وقد كتب لى كلمة صائبة عن الحياة فى الجزيرة ، قال : « لقد اصابنى بعض التغيير فى تفكيرى عندما نزلت هنا ، إذ كنت قد اعتدت — اثناء مقامى فى الولايات المتحدة — ان انأى عن اى امرىء لا استطيب صحبته ، او اجد من الصعب العمل معه .. ولكنى تعلمت هنا ان عدد الناس قليل ، وان احدا منهم لا يستطيع ان يتجنب الآخر . وقد ضايقنى ذلك فى اول الأمر . اما الآن ، فان الرجل الذى كان على خلاف معى قبل شهر ، اصبح صديقا لى . وعونا فى مسائل كثيرة . لقد تعلمت ان الإنسان الذى يقيم فى جزيرة صغيرة — وفى دائرة قليلة السكان — يستطيع أن يتعامل مع الناس بروح التسامح والتفاهم . ان الجميع هنا يسيرون على قاعدة « خذ واعط » ، دون حاجة إلى إثارة الانفعالات الشخصية فى التعامل والتعاون . وقد تعلموا ان ينظروا إلى الأهداف التى يعملون من اجلها ، وليس إلى الأشخاص » !

ورسالة هذا الصديق تعنى ان الناس إذا ارادوا ان يعيشوا

مرحين سعداء فعليهم ان يتعلموا خلط المواد الكيمياوية الإنسانية ، بحيث تؤلف خليطا هادئا لا يؤدى إلى انفجار او غليان . وذلك بأن يتعاملوا بالحسنى والتسامح . والواقع ان كل واحد منا يعيش فى محيط يشبه الجزيرة ، بل فى اكثر من جزيرة واحدة : فان البيت الذى نعيش فيه جزيرة ، والمكان الذى نعمل فيه جزيرة اخرى ، والنادى الذى نتردد عليه جزيرة ثالثة .. وهكذا . وعلينا ان نتصرف فى هذه الجزر تصرفا لا يقل فى فوائده عن الطريقة التى يتصرف بها سكان جزيرة (هونولولو) . ويستطيع الإنسان أن ينسجم مع الناس فى كل مكان يتردد عليه — او يختلط باهله — انسجاما طبيعيا ، إذا هو عنى بالتعمق فى دراسة كيماوية الناس ، لأن هذه الدراسة تمكنه من أن يعامل كل إنسان بالطبيعة التى تتفق مع امتزاجه به ، وان يحرص على ان يكون هذا الامتزاج فى حدود التفاعل الكيمياوى الذى يؤدى إلى نفع!

كيمياوية النجاح

منذ نصف قرن انشات اسرة صغيرة فندقا جبليا فى (نيوهامبشير) بأمريكا ، كان المترددون عليه يجدون فيه متعة وبهجة . إذ كان الطعام جيدا ، والموقع جميلا ، والهواء نقيا . وطارت شهرته، فسرعان ما تدفق عليه الناس، واضطر اصحابه إلى توسيعه ، فأصبح مؤلفا من عدة اجنحة ، وبلغ من الإقبال عليه أنك لا تستطيع النزول فيه إلا إذا حجزت مكانك قبل اسبوع على الأقل !

والسبب فى نجاح هذا الفندق هو ان افراد الأسرة التى

اقامته كانوا يحبون مهنتهم ويفتنون فى إجادتها . وقد ثابروا على ذلك دون ملل . وبالرغم من نجاحهم ومن اتساع الفندق، فانهم ظلوا يقومون بخدمة الرواد بأنفسهم .. وهكذا الأمر بالنسبة لكل مشروع ناجح يبدأ على هذا النسق . فان عماد النجاح هو اجتذاب الناس إلى المشروع .. وهذه الجاذبية هى الكيمياوية المنسجمة التى تضمن النجاح .. والذين أوتوا هذه الجاذبية الكيمياوية ، يعرفون كيف يصنعونها بحيث تناسب رغبة اكبر عدد من الناس المتبايني التركيب !

ولقد اعتاد الإنسان أن يعالج جميع شؤونه بشيء من الانفعال يتمثل فى القلق او الحذر او الغضب او الفرح .. ويتوقف نوع هذا الانفعال ومداه ، على الطبيعة الكيمياوية للمرء . وما الانفعال سوى الظاهرة التى تكشف سر التركيب الكيمياوى للإنسان .. انها اشبه برغوة الصابون التى تظهر على سطح الماء . فهو مظهر التفاعل الكيمياوى لمواد الجسم . ولا بد لكل منا من قدر من الانفعال ليخفف الضغط عن اعصابه. ولكن عليه ان يتحكم فى هذا القدر حتى يكون مناسبا . لا يجاوز طاقته فيرهقه !

ومن هذا القبيل التوتر الذى يصادف المرء فى مختلف المواقف .. فالرجل حين يجلس فى قاعة الانتظار بالمستشفى — بينما يساعد الأطباء زوجته على وضع مولودهما الأول — يكون شديد القلق والتوجس .. فاذا ما اقبل الطبيب — اخيرا — يهنئه بالمولود ، ويطمئنه إلى سلامة الوالدة ، ويدعوه إلى رؤيتها ، إذا بهذه الكلمات الرقيقة من الطبيب تحطم التوتر وتحوله إلى اغتباط !

والموظف حين يكتب مذكرة هامة إلى رئيسه ، يظل متوتر الأعصاب ، متوجسا ، لا يعرف كيف يتقبل رئيسه هذه المذكرة ، حتى إذا قدر له — عند الانصراف من المكتب — أن يلتقى برئيسه اثناء خروجهما ، فيقول له الرئيس انه اطلع على المذكرة واقره على ما جاء فيها ، تلاشى التوتر الذى رافق الموظف منذ البداية .

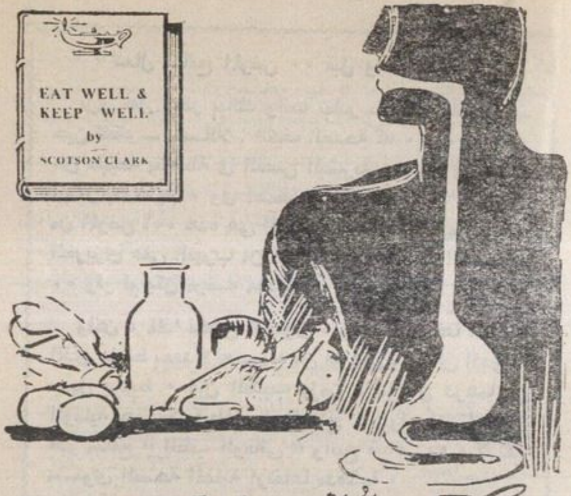
ويستطيع كل إنسان أن يعالج التوتر فى شخصه وفى غيره ، لأنه حالة طبيعية لا بد من ظهورها . ولكن بوسع الإنسان أن يستخدم تركيبه الكيمياوى للحد من عنفوانها !

واكبر غلطة يرتكبها المرء منا ، هى أن يفرق بين جيرانه وزملائه فى العمل والأشخاص الذين يصادفهم فى الحياة الاجتماعية ، فيضع بعضهم فى مصاف الأصدقاء وبعضهم فى مصاف الخصوم ، ويميل إلى فريق وينصرف عن فريق ، ويحاول أن يضع لكل واحد منهم صفة مناقضة لصفة الآخر . وهو يعتقد أن حكمه فى ذلك نهائى لا يقبل النقض ، ولكنه إذا عاشرهم عن كثب ، ودرس شخصياتهم ، لا يلبث أن يكشف حقيقة كل منهم وتركيبه الكيمياوى . وعلينا أن ندرس هذا التركيب دراسة قوية لكى نستطيع أن نحكم على الاشخاص. وبقدر ما نحذق تحليل التركيب الكيمياوى للآخرين ، يصبح فى وسعنا أن نعالج علاقتنا معهم بصورة تضمن لنا السعادة ، وتخلق حولنا جوا يحبب إلينا الحياة ، ويجعلنا محبوبين لدى الآخرين .

الكيمياوية البشرية خير علاج للحروب !

وهكذا فان التركيب الكيمياوى للطبيعة البشرية هو العامل الرئيسى الذى يستطيع ان يهدينا إلى حياة منسجمة تخلق مجتمعا إنسانيا شاملا ، يستطيع ان يتعايش فى سلام ووئام ، وان يخلو من الانفجارات الصغيرة التى تحدث بين الأفراد ، والانفجارات الكبيرة التى تحدث بين الشعوب . فباهتدائنا إلى سر الكيمياوية البشرية ، نستطيع ان ننقذ العالم من كوارث الحروب ، وأن نعالج أمورنا فيما بيننا بطريقة ودية لا تشوبها الانفجارات والمشاحنات ، سواء كان ذلك فى حياتنا العائلية ، أو فى أعمالنا ، أو فى تربية أولادنا . ونكون بذلك قد تخلصنا من الحالات المحرجة والتصرفات التى تنجم عن التوتر المرهق والتفاعل غير الطبيعى للكيمياوية البشرية .

وإذا نحن عرفنا كيف نستفيد من مزج المواد الكيمياوية التى تتألف منها طبائعنا ، استطعنا ان نخلق حياة يعيش فيها الإنسان — مهما تكن طبيعته البشرية — دون ان يشعر بالمقت لغيره ، ودون ان يحس بوجود الفوارق الاجتماعية التى تذكى التفرقة العنصرية والشقاق بين الطبقات .. فالكيمياوية البشرية هى التى تقودنا — إذا استطعنا ان نتعمق فى اسرارها — إلى إنقاذ هذا الكون من جميع ما يعانيه من ادواء وعلل !



كُلْ جيداً.. تعِش سليماً!

للأخصائي العالمي في التغذية:
ج. ف. سكوتسن - كلارك

تعال نكافح المرض .. قبل وصـــوله !

ترى هل خطر ببالك وأنت تبادر صديقك بالتحية ـ حين تلقاه ـ متسائلا : ((كيف الصحة ؟)) . انك إنما تعبر عن طبيعة متأصلة فى النفس البشرية ، تتمثل فى اهتمام البشر بصحتهم . وفى اطمئنانهم إلى العافية ، ونفورهم من المرض ؟ .. هذه هى الحقيقية التى يدل عليها حرصنا الفريزى على التهرب من أى مريض ، خشية العـدوى .. ولو لم يكن مرضه معديا !

ولكن ، لماذا نخشى العدوى ، ولا يخشـــاها الطبيب الذى يختلط بعدد لا حصر له من المرضى ؟ .. ان الجواب سهل بسيط . فإن الطبيب يؤمن دائما بأن درهما من الوقاية خير من قنطار من العلاج .. ولو أن الجمهور قدر منافع ((الطب الوقائى)) واتبع قواعـــده ، لارتفع مستوى الصحة العامة ارتفاعا مدهشا .

والكتاب الذى نلخصه لك هنا ، يساعدك فى بلوغ هذه الغـــاية .. فتعال نكافح المرض .. قبل وصوله !

المرض عدو جبان غادر

إذا كان الأطباء قد انصرفوا ـ فى القـرن الماضى ـ إلى اكتشاف العقاقير التى تكافح الأمراض ، بغية إطالة الأعمار . فان الاتجاه يسير اليوم إلى العناية بوسائل توقى المرض قبل

وصوله .. ذلك لأن المرض بطبيعته « جبان غدار » . لا يهاجم إلا العضو الضعيف من الجسم . ولو أن جسم الإنسان كان سليما ، يؤدى كل عضو فيه وظائفه كاملة ، لتغلب على كل انواع المرض ، بمجرد الاحتياط واتخاذ أسباب الوقاية منها .

بيد أن الواقع يؤكد أن الذين يتمتعون بأجسام كل أعضائها سليمة ، ليسوا سوى قلة بين الناس . ذلك لأن الطفل الذى يولد سليما ، من أبوين سليمين تماما ـ وهذا أمر نادر المثال ـ لا يلبث أن يتعرض للاضطرابات ، وأن تتناقص سلامته هذه ، نتيجة الإهمال فى العناية به ، أو جهل والديه بأصول هذه العناية .

التغذية خير عـــلاج للسرطان

وإذا كان « الألم » هو « المنبه » الذى ينذرنا بالمرض ، فان كثيرا من الأمراض تتغلغل فى الجســم قبــل أن تنبعث الأجراس المنذرة بالخطر . ولعل اشد هذه الأمراض فتكا هو « السرطان » . إذ انه يستشرى فى الجسم دون أن يعلن عن وجوده ، ما لم تمتد مخالبه إلى مركز من مراكز الجهاز العصبى ، أو تظهر بوادره على سطح الجلد . ومن العجيب أن علاجه كثيرا ما يكون ميسورا ، لو أنه تدورك فى بدايته .. وأعجب من ذلك أن الإنسان يملك أسباب النجاة منه بالطرق الوقائية !

ذلك لأن السرطان ـ كما يقول الاخصائيون ـ لا يغـزو سوى الاجسام التى تسممت لأسباب مختلفة : منها التغذية غير الصـــحيحة ، أو تناول الأطعمة والسوائل الشديدة

السخونة ، أو تعاطى بعض المواد ذات التأثيرات الكيمياوية السامة ، كالخمر او التبغ .

ومع ما يقال عن تعذر علاج هذا المرض تعذرا يبلغ درجة الاستحالة ، فان القضاء عليه أمر ميسور ، وقد يحدث تلقائيا ، إذا عاد المريض إلى نهج الحياة السليمة ! .. فان اتباع طريق « الحياة السليمة » ، هو الوقاية الناجحة الوحيدة من هذا المرض !

« والحياة السليمة » هنا ، تعنى تناول الاغذية الطبيعية .. اى الحرص على أن تكون اللحوم سليمة وطازجة وجيدة الطهو ، وأن تكون الخضر والفواكه طازجة ووفيرة ، وان يكون الخبز اسمر ، لا ابيض !

المعدة رأس الجسم وبيت الداء

من أول سبل الوقاية ، أن يعرض المرء نفسه على الطبيب مرة فى العام ، ليفحص جسمه فحصا طبيا شاملا .. تماما كما ترسل سيارتك إلى « الميكانيكى » ، فى أول الشتاء ، ليتأكد من سلامتها من كل خلل . وهذا الفحص الطبى السنوى كفيل بعلاج اية امراض — تكون قد تسللت إلى الجسم خفية قبل استفحالها وتعذر القضاء عليها .

ولسنا نغالى إذا قلنا ان المعدة هى « رأس » الأعضاء الحيوية فى الإنسان ، وليس العقل او القلب كما هو شائع . إذ انها هى القوة المحركة فى الجسم ، كما انها المركز الذى يوزع الطاقة على جميع الأعضاء ! .. وهى اشبه بالقربة ،

تزداد اتساعا كلما أودعتها كمية اكثر من مستواها الأصلى . ولكنها فى الوقت ذاته تقل متانة ، لأن الامتداد يزيد جدرانها رقة وانسجتها تفككا .. ومن ثم نجد ان الطبيعة زودت المعدة بغشاء مخاطى يكسو جدرانها الداخلية ، ليصون متانتها إذا انت ملأتها فوق طاقتها !

على ان الظروف قد تؤدى إلى تمزق جزء من هذا الغشاء . فيتعرى جزء من جدران المعدة ويتعرض للأحماض المعوية . وهذا منشأ « القرحة المعدية » .. وقد تحدث خدوش تؤدى — فى بعض الأحوال — إلى سرطان المعدة .

أطرد هذه السموم من أمعائك

ولا يكاد الطعام يهبط إلى المعدة السليمة ، حتى تفرز احماضا هاضمة تحول الطعام إلى عصير سهل الامتصاص ، كما تفصل بين الصالح منه والفاسد . وإذ ذاك تنشط خلايا ماصة كثيرة فى جدار المعدة . فتمتص الغذاء الصالح وتوزعه — عن طريق الأوعية الدموية — إلى باقى اعضاء الجسم ؛ أما بقية الطعام، فتتحول من المعدة إلى الأمعاء ، وتسرى بين خلايا اخرى مشابهة ، تمتص ما بقى به من مواد غذائية يمكن الانتفاع بها . ولكن هذه الخلايا قد تمتص كذلك بعض العناصر السامة. ومن ثم كان من الأفضل طرد الفضلات خارج الجسم فى وقت مناسب ، حتى لا تمتص الخلايا ما بها من عناصر سامة .

وهنا ايضا . نجد أن الطبيعة قد امدت الإنسان بأغشية مخاطية تكسو الجدران الداخلية للأمعاء . وتساعد على طرد تلك العناصر ، لأن بقاءها يؤدى إلى « الإمساك » الذى ينشأ

عن جفاف الفضلات داخل الأمعاء . لهذا كان من الواجب صون هذه الأغشية التى لا يضرها شىء قدر ما يضرها تناول المسهلات .. ومن ثم كان تناول « الشربة » أو « الحقنة الشرجية » ، دون اشراف طبيب ، نوعا من الانتحار !

ومن ناحية أخرى ، نجد ان « الإمساك » يؤدى إلى اختلال الجسم كله، ويمهد لكثير من الأمراض الخطيرة، كعسر الهضم، والتسمم الذاتى ، والروماتيزم . والسرطان .

قد يكون الفقر .. نعمة !

وإذا كانت هذه هى خطورة المعدة ، كان من الطبيعى ان نعنى عناية خاصة بما نلقى به إليها من طعام ، إذ انها كبقية اعضاء الجسم ، تتعرض للارهاق من جراء العمل الشاق ، كما يضعفها العمل الهين ، ومن هنـا كان الضرر الذى يترتب على المثابرة على تناول الأطعمة المهوكة ، أو الخلاصات ، او المواد السهلة ، فهى تريح المعدة إلى درجة تعودهـا التهاون والخمول . فلا تلبث ان تضعف وتختل !

لهذا ، فليس افضل من انتهاج مسلك طبيعى معتدل ، لأن الافراط فى إنهاك المعـدة ، كالافراط فى تدليلها .. كلاهمـا يؤذيها ! .. ولعل هذا يفسر لنا كيف ان الطفل الفقير ينشـأ اقوى واسلم ــ بدنيا ــ من ابن الأسرة المرفهـة .. ذلك لأنه يدرج فى حياة طبيعية ، ويتناول طعاما خشنا ــ يدرب معدته على العمل ــ وغير وفير بحيث انه لا يتخمها !

ولقد قلنا إن بقاء الفضـلات فى الامعاء ، يعرض الخـلايا الماصة فى هذه ، إلى استيعاب ما قد يكون فى الفضلات من

سوائل سامة، ومن ثم يشعر المرء بكل اعراض التسمم، ومنها الصداع واختلال البصر .. وهو قد يخطىء إدراك ما به ، فينصرف إلى علاج الاعراض ، بينما يظل السبب الرئيسى فى استفحال .

وهناك نوع من الإمساك ، تظل فيه الأمعاء الغليظة محملة بالفضلات سنوات ، دون أن يفطن المرء ، ثم إذا به يقع فجأة ضحية آلام حادة ، تستلزم الاستعانة بالجراحة ، وكثـيرا ما تتسرب هذه الفضلات إلى الزائدة الدودية ، فتؤدى إلى التهابها .

وقد يغرى الإمساك بتعود تناول الملينات فى كل صباح . فإذا بهذه العادة تضعف الأمعاء ، وتساعد على جفاف غشائها المخاطى . ومما يساعد على « تليين » جدران المعدة والامعاء، أن يتناول الفرد كمية من الدهن مع طعامه . إذ يكون هذا بمثابة « الزيت » الذى يوضع فى المحرك ليسهل حركته ، فضلا عما للدهن من فائدة غذائية كبيرة تفوق قيمة اللحم الأحمر ..

عسر الهضم .. واكل « الكرشة » !

أما عسر الهضم ، فينتج ــ فى معظم الحالات ــ عن اسباب نفسية . ونذكر ــ بهذه المناسبة ــ أن رجلا من رجال الاعمال الناجحين ، كان لا يجد شهية إلى تناول الطعام فى مواعيده. وإذا اكل فانما كان يقتصر على مقادير قليلة من اطعمة يجهد نفسه فى انتقائها ، حتى لقد كان ذلك يضايق زوجته كثيرا . ثم قدر لهذا الرجل ان يذهب إلى (باريس) فى رحلة ، فلمـا

عاد ، إذا به يتبدل ، ويقبل على الطعام بشهية ، غير منصرف عن اى نوع من انواعه .. ذلك انه كان يعانى — قبل رحلته هذه — مخاوف تتصل بالعمل . مما ادى إلى اضطراب نظام المعدة .. وبتكرار هذه الاضطراب . اصبح الرجل فى خوف مما يتبع تناول الطعام من عسر هضم ، فكان هذا الخوف سببا فى مضاعفة عسر الهضم ! .. اما فى باريس ، فقد صادف الرجل جوا آخر ، ووسطا غير الذى الفه ، ونمطا للمعيشة غير الذى تعوده .. كما انه كان بعيدا عن مشاغل العمل وهواجسه .. فإذا بشهيته تعود إلى حالتها السوية .

ومن رغيب الأمر أن « الكرشة » — وما إليها من لحوم « السقط » — هى اسهل انواع اللحم هضما .. حتى لقد تهضمها المعدة السليمة فى عشرين دقيقة . فضلا عن ان قيمتها الغذائية تفوق قيمة اى نوع من اللحم ! .. ومع ذلك ، فمن الناس من يزدرى هذه اللحوم !

وليس اضر بالمعدة من الوجبات السهلة الهضم، فان اعتياد تناولها يضعف من قوة الافرازات المعوية ، ومن ثم يحسن بالمرء ان يحرص على الوجبات الطبيعية ، فيتناول اللحم والخضر الطازجة ، والخبز « الأسمر » !

« بيكربونات الصودا » .. سم !

وكثير من الناس لا يجدون شهية إلى الأكل فى الصباح ، إذ ان معداتهم تتوقف عن العمل اثناء النوم ، فلا تفرز أحماضها الهاضمة ، مما يجعل المرء خاملا فاقد الشهية عند يقظته فى الصباح ، وخير ما يفعله الإنسان فى هذه الحالة ، ان يمارس

بعض التمرينات الرياضية ، وان يأخذ حماما باردا ليثير نشاط اعضاء جسمه ، فتعود المعدة إلى حالتها الطبيعية ، وتقوم بافراز أحماضها .

أما وجبة الافطار ، فلا يجب ان تحتوى على اطعمة عسيرة الهضم — كالقشدة مثلا — لأنها لا تكاد تصل إلى المعدة ، حتى تتحول إلى كتلة صعبة الهضم . ويعتبر اللبن غذاء متوسطا ، لا بالعسير الهضم ولا باليسير . وهو لا يكاد يهبط إلى المعدة حتى يتجبن ، فتعمل الأحماض على هضمه كما تفعل بالأطعمة الصلبة .. ولذلك يحسن شرب اللبن على دفعات صغيرة لا تزيد الواحدة منها عن مقدار ملعقة ، ليتجمد فى قطع صغيرة تكون اسهل هضما من الكتل الكبيرة .

وليس اضر بالمعدة من تناول المواد المفرطة البرودة ، إذ انها تحدث صدمة توقف إفراز السائل المعوى . وإن كان « الآيس كريم » اقل ضررا من غيره من المثلجات ، لأن المرء يتناوله على دفعات يسيرة لا تكاد تسير فى طريقها إلى المعدة حتى ترتفع درجة حرارتها .. ويظن بعض الناس أن « الصودا » من المواد الهاضمة ، فى حين أن ضررها لا يكاد يقل عن الويسكى غير الممتزج بماء أو مادة تخفف مفعوله . ولا يفوتنا هنا أن ننبه إلى ضرر « بيكربونات الصودا » ، إذ ان لهما مثل اثر « الصودا » ، فضلا عن انها تجفف الغشاء المخاطى للمعدة والأمعاء .. فإذا وجدت فى صيدلية البيت ، وجب أن يكتب عليها كلمة « سم » ، حتى لا يتناولها احد إلا عند الضرورة !

تعلم من الجندى الوضع السليم لجسمك !

وللتنفس دور هام فى حفظ صحة الجسد ، وسلامة المعدة .. ذلك أننا فى التنفس نستقبل الهواء إلى الرئتين حيث يتفاعل بالدم عن طريق خلايا خاصة ، فينتقل إلى الدم ما بالهواء من « أوكسجين » . وقد امدت الطبيعة الأنف بشعر واغشية من شأنها تنقية الهواء من الغبار قبل هبوطه إلى الرئتين . ومن هنا كان المفروض الا نستنشق الهواء إلا عن طريق الأنف لتنقيته ، وان نستبقيه فى الرئتين مدة كافية لاستغلال كل ذرة من الأوكسجين به !

والتمرينات الرياضية تفيد التنفس فائدة كبيرة ، لا سيما التمرينات التى تعنى بتقوية الصدر ، وثمة وضع معين للجسم ، يفيد فى هذا الصدد فائدة كبيرة .. ذلك هو إبراز الصدر إلى الأمام وتأخير الكتفين إلى الخلف ، كما يفعل الجندى فى وقفة « الانتباه » . إذ أن الجسم - فى هذا الوضع - يكون فى احسن حالات توازنه ، مما يساعد الأعضاء كلها على النشاط للقيام بوظيفتها ! .. وقليل من الوقت يقضيه الإنسان فى هذا التمرين كفيل بأن يعيد إليه نشاطه فى فترة القيلولة ، إذا شاء أن يقاوم النوم !

ولا يقف أمر التنفس عند الرئتين والأنف فحسب ، بل إن هناك نوعا آخر من التنفس تقوم به المسام الكثيرة على سطح الجلد ، إذ انها تتفاعل بالهواء والأشعة فتنشط ، وتطرد ما قد يكون بالجسم من افرازات سامة . لهذا كان من الواجب تنظيف البشرة باستمرار ، لتمكين المسام من اداء هذه الوظيفة

.. وإلى جانب الحمام الساخن — الذى يمكن الاكتفاء به مرة واحدة فى الأسبوع — يحسن كثيرا بالإنسان ان يستمتع فى كل صباح بحمام بارد ، فان ذلك يفيد فى تنظيف المسام ، كما يعمل على تنشيط الجهاز الجسمى كله !

الماء عبد نافع وسيد ضار !

والاكثار من شرب الماء مفسد للمعدة ، إذ يسبب عسر الهضم ، نظرا لأنه يخفف مفعول الأحماض الهاضمة ، ويؤدى إلى بقاء الطعام مدة أطول مما ينبغى ، فيتكاثر الغاز المتصاعد منه ، مما يسبب التهاب جدار المعدة .. والواقع ان الإنسان فى غير حاجة إلى الاكثار من الماء ، لأنه يتناوله ضمنيا فى المواد الغذائية جميعا .

والماء المثلوج شديد الضرر ، لا سيما إذا وضع فيه الثلج مباشرة . فهو — إلى جانب الصدمة التى يوقعها بالمعدة فيوقفها عن العمل — يعد سببا قويا فى إحداث تضخم الغدة الدرقية .. والماء — وإن كان استعماله بحكمة عظيم الفائدة — إلا انه شديد الضرر إذ يحول المعدة إلى ما يشبه الثلاجة ، ويساعد على تيبس الأنسجة الحيوية المحيطة بالمعدة ومن هنا قيل : « الماء كالمال .. عبد نافع ، لكنه سيد ضار » !

وقد يصاب الإنسان احيانا بعطش لا سبيل إلى التخلص منه مهما يشرب من ماء ، وعلاج هذه الحال بسيط : إذ أن نصف كوب من الماء الدافىء كفيل بازالته تماما .. ومن احسن العادات ، أن يشرب المرء نصف كوب من الماء الدافىء كل صباح ، فان هذا يساعد المعدة على اداء مهمتها .

ولا ينسينا هذا امر الشاى والقهوة .. فهما وإن كانا مفيدين فى بعض الظروف ، إلا ان الاعتدال فى تناولهما نعمة كبرى . ومن الضرر الشديد ان يجمع المرء بين الشاى واللحم فى وجبة واحدة ، إذ ان المادة الحمضية التى فى الشاى ، تؤدى إلى تيبس اللحم إلى درجة تجعل هضمه مستعصيا !

استغلال المواهب العقلية يقهر الشيخوخة

والشعر بمثابة « الترمومتر » بالنسبة للجسد . فهو يشير إلى درجة صحته العامة . وما لم يكن بالجلد مرض خاص او كان المرء يفرط فى استعمال المعاجين فى تنسيق شعره ، فان تساقط الشعر وتحول لونه إنما يدل على اضطراب فى المعدة . والشيب المبكر يدل على نقص « الجير » و « السليكا » فى الجسد . وهما مادتان توجدان فى القمح ، إذا لم يتعرض للافرط فى التنقية كما هو حال الدقيق الأبيض . وهنا نكرر ان الخبز الأسمر افيد للجسد من الأبيض .. وإلى جانب ذلك فان « تبييض » الدقيق هو السبب الأول فى حدوث الإمساك وعسر الهضم وامراض الأسنان ، وما ينجم عن ذلك من علل .

ويستطيع الإنسان ان يحافظ على حيويته إلى سن كبيرة ، إذا عنى بتنمية قواه وملكاته . وإذا كان بعض الرجال « يشيخون » فى سن الأربعين ، فإننا نجد ــ كذلك ــ ان كبار رجال الأعمال ، ومشاهير الفنانين والكتاب ، ورجال السياسة النابهين ، لا يبلغون اوج الشهرة إلا فيما بين الأربعين والخمسين من اعمارهم . ففى هذه السن يبلغ العقل اوج

اكتماله ونشاطه ، وما على الإنسان إلا ان يحسن استعماله ، فيحصل على النتائج الباهرة التى تذيع شهرته ! على ان نسبة الذين يستعملون عقولهم فى الحياة ضئيلة ، لسوء الحظ . إذ يعيش اغلب الناس فى خمول ، منكرين على العقل كل قواه فى التفكير . وهؤلاء هم الذين يبلغون فى سن الأربعين ، مالا يبلغه أبناء السبعين من ضعف واكتهال . فى حين أن بين المفكرين من يحتفظ بقواه ونشاطه إلى ما بعد السبعين .. ولعل « برنارد شو » كان اعظم مثل لذلك .

على أن الاحتفاظ بالحيوية والنشاط ليس سواء لدى كل امرىء ، اى ان اسبابه تختلف من فرد إلى آخر ، فلا سبيل إلى وضع قواعد ثابتة له .. فلكل فرد قانونه الخاص به . ولو انك سالت عددا من المعمرين عن اسباب احتفاظهم بقواهم وحيويتهم ، لتعددت الأسباب التى يبدونها بتعددهم ، فمنهم من يرجع ذلك إلى الانتظام فى المأكل والمشرب ، ومنهم من يرجعه إلى العزوف عن المشروبات الكحولية او التدخين او ما إليه .

الموت الفجائى والسكتة القلبية

ونذكر ــ بهذه المناسبة ــ قصة رجل معمر ، اقام احتفالا عند بلوغه الحادية والتسعين ، فاقبل عليه مندوبو الصحف يسالونه عن أسباب تعميره ، فقال لهم : « إنما يرجع ذلك إلى اننى لم اقرب الخمر فى حياتى ! » . وفيما هو يتحدث اليهم ، تناهى إلى سمعهم صخب من داخل الدار ، فسالوا المعمر عما هناك ، وإذا به يجيب : « انه اخى الاكبر .. جاء ثملا كعادته ! » .

وكثيرا ما حدث ان ينام رجل صحيح الجسم موفور العافية، فلا يقبل الصباح التالى الا وهو ميت .. وقد يقال إذ ذاك ان وفاته راجعة إلى عسر هضم حاد ، او إلى سكتة قلبية . ولكن الأرجح ان السبب هو « هبوط القلب » . واهم اسباب الهبوط هو الافراط فى الأكل ، وقلة الإقبال على الرياضة .

الافراط فى الأكل ، خير طريقة للموت !

ذلك ان الإفراط فى الأكل يؤدى إلى نتيجتين ، أولهمـــا : تكاثر الغذاء اكثر مما ينبغى ، بحيث لا يستغل الجسم سوى جزء منه . ويختزن الباقى على شكل شحم يتراكم على بعض اعضاء الجسم ، ومنها القلب .. فنجد ان القلب — عنـد الشخص المفرط فى الأكل — يتضخم لكثرة ما يرد إليه من غذاء، كما تتراكم عليه طبقة دهنية تجعله فى حاجة إلى فـــراغ من التجويف الصدرى اكبر من الفراغ المخصص له .

اما النتيجة الثانية ، فتتمثل فى تولد الغازات فى المعدة — نتيجة تخلف الأطعمة فيها — فلا يلبث ضغط هذه الغازات ان يعوق القلب عن اداء وظائفه ، وان يضعف من قوته .

وهاتان النتيجتان ، وما يترتب عليهما ، لا تلبث أن تؤديا إلى توقف القلب فجـــأة عن العمل .. وهو ما يعبــــر عنه بـــ « السكتة القلبية ! » .

اختلال الكبد يجعل الحياة عبئا ثقيلا

وعندما تشعر بغيــم يرين على بصرك ، وصـــداع يقض راحتك ، وكسل يحد من رغبتك فى العمل ، وعطش غير عادى

تحار فى الخلاص منه ، وطباع حادة تحملك على الثورة لأتفه الأسباب .. عندما تشعر بكل هذه الاعراض ، وجب ان تدرك ان كبدك مختلة !

وتنجم امراض الكبد عادة عن قلة الرياضة البدنية ، وعدم الانتظام فى الأكل . ومن ثم فلا بد من ان تلتزم نظاما صـــحيا معتدلا فى مأكلك ، وان تقبل على ممارسة بعض أنواع الرياضة الميسورة ، البسيطة .. والاعتدال فى الرياضة أمر ضرورى. فليس اضر بالجسم من انغماس المرء فى عمله طول الأسبوع دون ان يؤدى تدريبات ما تنشط بدنه ، ثم يقبل فجـــاه على الرياضة — فى عطلة نهاية الأسبوع — فى إسراف ينهك قواه .

ولعل اسعد الناس حقا ، هم اولئك الذين يمارسون اعمالا تستدعى قيامهم ببعض الحركات الرياضية اثناء ادائهم إياها .

التدخين تسلية قد تصبح سيدا متسلطا

ولقد يكون التدخين تسلية مفيدة ، لو ان المرء عرف كيف يروض نفسه عليه ، بحيث يقيها شر الخضوع له ، ذلك ان سيجارتين او ثلاثا — فى اليوم — قد لا تؤدى إلى ضرر ، بل إنها قد تساعد على راحة الفكر ، وتسرية الارهاق !

ولكن الواقع هو ان المدخن لا يلبث ان ينساق وراء لـــذة التدخين ، حتى يصبح عبدا لها ، وحتى يصير فريسة سهلة لما ينشأ عن الافراط فى التدخين من ثبلد ذهنى واضـــطراب عصبى !

وإذا كانت عادة مضغ التبغ — وهى من اسوا العادات — قد أوشكت على الانقراض ، إلا ان ثمة عادة أبشع منها يجب

ان تتلاشى .. تلك هى مضغ « اللبان » . فضلا عما فيها من نبو عن الذوق يثير الاشمئزاز لدى من يجالس ممارسها ، نجد انها تسبب ارتباكا فى المعدة ، وتساعد على عسر الهضم .. وليس على تسهيله ، كما هو شائع !

لا تنزعج إذا زارك الأرق !

وقد لا يكون من الممكن تحديد عدد معين من الساعات للنوم ، نظرا لتباين ظروف الأفراد . ولكن من المفيد حقا ان يتعود المرء ان يأوى إلى فراشه فى ساعة معينة من الليل ، وان يغادره فى ساعة معينة من الصباح . فالى جانب ما فى هذا من فائدة للجسم ، نجد انه يقى المرء شر الأرق ، إذ ان التعود يجعل النوم يوافيه بمجرد ذهابه إلى الفراش .

وخير ما تفعله إذا شعرت بالأرق ، هو ان توحى إلى نفسك بأن النوم لن يلبث ان يواتيك، فلا تبالغ فى الانشغال والقلق . ويحسن أن تتناول كوبا من اللبن الدافىء . اما إذا تكرر الأرق، فمن النافع حقا أن تكثر من النشاط فى يومك ، بالإقبال على العمل ، وممارسة الرياضة ، والاستمتاع بمباهج الحياة — كالرقص او ارتياد السينما — بحيث يكون جسمك مهيئا للنوم عندما تؤوب إلى فراشك اخيرا ! .. على انه لا بد من ان تسعى إلى استشارة الطبيب ، إذا استمر الأرق بعد ذلك .

واحرص — إذا نمت — على الاستلقاء على جنبك الأيمن ، حتى لا تثقل الضغط على قلبك فتعوق حركته . واترك النافذة مفتوحة .. وعندما تتراءى لك احلام مزعجة ، فتذكر ان هذا

غالبا ما ينشأ عن عسر الهضم او اختلال فى الصحة . إذ ان الإنسان السليم قليلا ما تنتابه الأحلام !

« تقليعة » .. اسمها « الريجيم » !

من « التقاليع » التى استشرت هذه الأيام ، عدول المرء عن بعض الأطعمة ، او إقباله على بعض آخر باسم «الريجيم» وقد يشتط المرء فى ذلك إلى درجة تسلمه إلى الوهم الذى لا يلبث ان يسلمه بدوره إلى المرض !

واخطر ما فى « الرجيم » ان كثيرا ممن يتبعونه لا يستشيرون فيه طبيبا وإنما يأخذونه عن الكتب والمجلات ، دون مراعاة لتباين الظروف الخاصة من إنسان إلى آخر !

وهناك « سخافات » كثيرة ، نسمعها الآن من الناس حول الفيتامينات والبروتينات والسعرات الحرارية ، دون ان يفهم اصحابها شيئا عن الموضوع او يحاولوا دراسته ، والواقع انه لم تكتشف — حتى الآن — من الفيتامينات إلا انواع خمسة:

فيتامين (ا) : ويوجد فى الزبدة، وصفار البيض، والكرنب، والخس، والفاصوليا، والكرفس.. وما شابه ذلك من الخضر.

وفيامين (ب) : ويوجد فى الخبز الأسمر ، والحبوب جميعا، وفى البطاطس ، والجزر، وباقى النباتات «الجذرية» المشابهة. كما يوجد فى البندق ، والزيوت النباتية ، ودهن الحيوان ، والفاصوليا ، والفول ، واللبن .

وفيتامين (ج) : ويوجد فى الموالح ، والليمون ، والتفاح ، والعنب ، ومعظم الفواكه . ويوجد كذلك فى بعض الخضراوات كالفاصوليا ، والكرنب ، والقرنبيط . ولكنه يتبدد بالتسخين .

وفيتامين (د) : ويوجد فى اللبن الطازج ، والجبن .

وفيتامين (هـ) : الذى لم يعرف العلم بعد كل ما يتعلق به ، ولكن الاعتقاد يتجه إلى أن له تأثيرا على الحيوان أقوى من تأثيره على الإنسان .. وإن كان من المنتظر أن يغير العلم من هذا الرأى .

لماذا يحب المفكرون تناول السمك ؟

والفيتامينات جد ضرورية بالنسبة لصحتنا ووجودنا . ولكنها سريعة التلف ، فالغليان يفسدها وكذلك « التحمير » والتجفيف ، كما تفسدها وسائل الحفظ فى العلب . ولذلك فان الأغذية المحفوظة قليلة الفائدة .

وإذا كانت الفيتامينات غاية فى الأهمية بالنسبة لجسم الإنسان ، فكذلك نجد ان بعض الأملاح لا تقل عنها أهمية . نظرا لمفعولها فى تنقية الدم ، وتغذية الجسم .. تلك هى مركبات الجير ، والحديد، والصودا، والبوتاس، والفوسفور، والكبريت ، والزرنيخ ، والسيليكا .. وهى توجد — بوجه خاص — فى الخضر والفواكه الطازجة . ويعمل الماء الموجود فى الخضر والفواكه على تحليل هذه الأملاح .

فإذا ما تناولت وجبة مكونة من الحساء ، والخبز الأسمر ، واللحم ، والخضر والبطاطس — محمرا أو مسلوقا — والسلطة ، والفاكهة .. فانك تكون قد حصلت على كل نوع من الأغذية مما تحتاج .. أما الأطعمة المحفوظة ، فلا تعود عليك بفائدة غذائية تذكر ، لأن وسائل الحفظ تفسد الفيتامينات

والأملاح جميعا . ولكننا نحب أن ننبه إلى أن بعض الناس قد تكتفى أجسادهم بأنواع معينة من الأغذية ، دون سواها ، فلا يؤثر هذا على صحتهم .. ومن هؤلاء النباتيون ، وكثير من المفكرين لا سيما العباقرة منهم .

ذلك أن الظروف الخاصة فى معيشة كل إنسان تشكل حاجات أجسادهم بأنواع معينة من الأغذية ، دون سواها ، فلا يؤثر ما ، قد تكون سما لغيره . ومن المعتقدات الشائعة أن الخضر والسمك مفيدة للذهن ، ولذلك يعتمد المفكرون عليها فى غذائهم .. والحقيقة أنها سهلة الهضم ، ومن ثم فإنها تريح المشتغلين بالأعمال العقلية ولا تعوق نشاطهم ، على العكس من الوجبات الدسمة التى تدعوهم إلى التراخى والكسل !

وهذا يؤكد ما قلناه من أن بعض الأطعمة قد تصلح لفريق من الناس دون فريق آخر ، فلا يكون لذلك تأثير على صحة أى الفريقين .

بين المطبخ والمائدة

ولكى تحصل أكبر فائدة من غذائك ، يجب أن تعتنى بطهوه .. فلا تدع الخضر على النار أكثر مما ينبغى ، حتى لا تفسد ما بها من الفيتامينات والأملاح . ويكفى أن تبقى الخضر على النار من عشر دقائق إلى عشرين دقيقة .

أما النباتات الجذرية — كالبطاطس — فإنها تقتضى وقتا أطول من ذلك . واللحم الأحمر لا يتطلب نضجا على النار لأكثر من الدرجة التى تجعل من اليسير مضغه وابتلاعه فى حين

ان اللحوم البيضاء تتطلب وقتا اطول .. ومن المستحسن ان لا تتناول اللحوم مقلوة (محمرة) !

وثمة غذاء جيد جدا يجب الاهتمام به .. ذلك هو السمك ، فان له قيمة غذائية كبرى ، فضلا عن انه سهل الهضم . تستريح إليه اكثر المعدات اختلالا .

والوجبة الغذائية ليست عملا يؤديه المرء كيفما اتفق ليفرغ منه متعجلا ، وإنما هى متعة يجب أن يستمرئها ، فيتبادل مع من يشاركونه المائدة أحاديث اقل ما يشترط فيها أن تكون مسلية وبعيدة عن العمل والمزعجات التى تثقل على الصدر . وهناك من يعيبون على المرء إقباله على القراءة اثناء تناول الطعام . ولكن القراءة خير ما يفعله المرء — إذا جلس وحيدا إلى المائدة — ليهرب من افكاره .. على أن تكون المادة التى يقرؤها غير دسمة ، ولا معقدة ، ولا متصلة بالعمل . وليس اضر بالمعدة من تلك الطريقة التى يتناول رجال الاعمال بها طعامهم ، إذ أنهم يقبلون عليه فى عجلة من أمرهم ، فيزدردون الأكل ازدرادا ، ثم يغادرون المائدة مسرعين .. ولا يلبث الواحد منهم أن يشكو من معدته ، وهو لا يدرى أن طريقته فى تناول الطعام هى السبب ، إذ ان إرسال الطعام إلى المعدة دون أن يمضغه مضغا كافيا يصعب مهمتها فى الهضم .

المرض الذى حير رجال الصين دون نسائها

والمضغ الجيد للطعام يقوى الأسنان . وليست الاسنان السليمة ذات اهمية بالنسبة للمضغ فحسب ، بل أن امراض الأسنان تحدث اختلالا فى الجهاز الجسمى كله .. ولذلك يجب

العناية بها وتنظيفها جيدا ، باستعمال الفرجون والمحاليل المطهرة بعد كل وجبة ، وقبل النوم ، وعقب الاستيقاظ .

وتتعرض الأسنان للتلف من جراء عدة عوامل .. فالسكر يساعد على تكوين الأحماض التى تذيب المادة الواقية التى تكسو الأسنان .. والمشروبات المثلوجة قد تميت الأعصاب المتصلة بها .. والأطعمة السهلة المضغ تحرمها من المران فتضعفها .. والمشروبات الشديدة السخونة تضعفها هى الأخرى ، وتمكن فضلات الأطعمة والمشروبات من مهاجمة المناطق المحيطة بها بجراثيم تؤدى إلى تآكل اللثة وتقيحها .. كما أن ضعف اللثة والأسنان قد ينشأ عن قلة اللحم والخضر الطازجة .. وبوجه عام ، يجب عرض الأسنان على طبيب اخصائى لفحصها مرة فى كل ستة اشهر ، أو فى كل عام على الأكثر !

وأهم ما ينبغى اتباعه ، وهو تجنب الطعام الشديد السخونة ، أو الشديد البرودة . وقد لوحظ فى (الصين) ان معظم الرجال كانوا يتعرضون لسرطان اللسان ، فى حين ان النساء لم يكن يصبن به . وما لبث البحث أن كشف عن ان التقاليد هناك ، جرت على ان يقدم الطعام — بمجرد رفعه عن النار — إلى الرجال ، فيتناولونه وهو ساخن .. اما النساء . فكن يعتبرن أقل مقاما من الرجال ، ومن ثم فانهن كن يقنعن بفضلات طعامهم .. وهى عادة تكون قد فقدت سخونتها !

فن الطهو فى « تاكتيكات » معركة الصحة

وليس اضر بجسم الإنسان من الطعام الصناعى .. ونعنى به الطعام المحفوظ ، والطعام الذى يؤخذ مستخلصا فى شكل حساء أو اقراص او ما إلى ذلك مما يبتكره العلماء ، ذلك لأن الإنسان نتاج ملايين السنين ، وقد تكيف جسده ونظامه الحيوى بما الفه خلال ذلك من عادات ونظم فى التغذية ، وبما حبته به الطبيعة من اطعمة ، ومن ثم فليس بوسع العلم أن يغير كل ذلك ، دون أن يتعرض الإنسان للأمراض والعلل .

لذلك فمن الضرورى للإنسان أن يعود إلى الأطعمة الطبيعية، من خضر ولحوم طازجة ، مع مراعاة طهوها وإعدادها بما يكفل صيانة عناصرها الغذائية .

وطهو الطعام فن .. فالمرأة التى تقف فى مطبخها ، وتعمل فكرها فى إعداد وجبة لزوجها تحتوى على ما تحتاج إليه صحته من مواد غذائية ، لا تقل شيئا عن الفنان الذى ينسق الأنغام فى لحن يجد فيه متعة ولذة لروحه وعواطفه !

واختيار الطعام لا يحتاج إلى عناء كبير ، وإنما هو يحتاج إلى شىء من التفكير والذوق السليم والالمام بالقيمة الغذائية للمواد .. ولو اجادت المرأة هذه الأمور ، لكانت بمثابة الجندى الأول فى معركة الصحة !



اقرأ هذا البحث ٠٠ قبل أن تتزوج !

كل إنسان معرض لأن ٠٠ يتزوج !!

٠٠ فهل يحتاج الأمر إلى التفكير وإعمال الذهن ، قبل الإقدام على تلك التجربة « المفروضة » على أولاد آدم وحواء ؟! ٠٠ وهل ينبغى على المرء أن يجرى «اختبارا» لمن سيكون له شريكا فى الحياة ، استهدافا للوصول إلى فهمه وادراك عناصر شخصيته ، ومن ثم الاستقرار على رأى نهائى : أما المضى فى طريق الزواج إلى غايته ٠٠ أو العدول عنه ؟!٠٠ فإذا ارتأى المرء أن « لا مفر من الزواج ! » ٠٠ وجاءت الليلة الكبرى ٠٠ فعلى أى وجه يكون تصرفه ومسلكه ، إزاء شريك حياته ؟! ٠٠ حتى إذا هدأت جذوة الأيام الأولى للزواج ، وروت فترة « الاشتياق » ظمأها ٠٠ على أى وضع تكون العلاقات بين الزوجين ، وأى شكل تأخذه ، لتحافظ على ذكرى الأيام الحلوة الأولى ؟!

تلك الأسئلة الدقيقة ، ذات الحساسية الخاصة ، وكثير غيرها ، يسوق إليك الإجابة عليها ، هذا البحث الذى أقدمه لك اليوم ٠٠ فتعال نعى تلك الدروس ، لتكون على بينة من الأمر ٠٠ قبل أن نخطو خطوتنا الحاسمة ٠٠ ونتزوج !

الوقاية ٠٠ خير من العلاج ٠٠ قبل الزواج !

إذا أردنا لأولادنا تربية صحيحة، فإنه يتعين علينا أن نعيش معهم ، وأن لا نغيب عنهم طويلا ، وهذا يوجب علينا بالتالى أن

نكون على درجة من الاتزان بحيث لا ندع لمشاكلنا الخاصة — نحن الآباء والأمهات — سبيلا إلى إحداث أى اضطراب فينا قد يؤثر على أولادنا وعلى اشرافنا عليهم ٠٠ وبغير هذا فاننا نصبح معرضين لمضاعفات كثيرة ، مبعثها تأثير مشكلاتنا الخاصة فى الأسلوب الذى نتبعه فى تربية أولادنا . فهذه أم ، تحس بأن انعدام عطف زوجها عليها ينغص عليها حياتها ، فإذا بها تتطلب من ابنها أن يتغالى فى حبها والعطف عليها ، ليعوضها بذلك عن عطف زوجها الذى افتقدته ! . . وهذا أب يعجز عن فرض شخصيته على زوجته ، فيحاول أن يثقل كاهل ابنه بالأوامر الصارمة عساه أن يظهر بذلك أمام زوجته بمظهر الرجل القوى صاحب السلطة فى منزله ! ٠٠ وهذا أب آخر يضيق ذرعا برؤية أطفاله يروحون ويجيئون أمامه فى المنزل ، ويضيق بصياحهم وضحكاتهم على السواء ، وذلك بدافع الاحساس بالغيرة ، لأن وجودهم يحتكر التفات زوجته ورعايتها ، وهو يريد هذه الرعاية وذلك الالتفات لنفسه !

ومما تقدم نستنتج انه من الواجب العناية بالبحث فى اتفاق أمزجة الزوجين وعدم التنافر بين عقليهما وعقليتيهما ، على أن يكون ذلك « قبل مولد الأولاد » أى « قبل الزواج » ٠٠ وإلا تعرضنا لتلك المناقشات والمشاحنات التى كثيرا ما تقع بين الأزواج ، والتى لا تتفق مطلقا مع الجو الذى يجب توفره لتربية الأولاد تربية سليمة صحيحة .

وهذا يقودنا إلى أن نعرض الأمور الأربعة الآتية :

أولا : فترة الخطبة .

ثانيا : ما يجب على الشاب ان يعلمه عند الزواج .

ثالثا : ما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج .

رابعا : مسلك الآباء قبل الاقدام على تزويج ابنائهم .

فترة الخطبة

ان الذى يحدث اثناء فترة الخطبة عادة هو ان لا يهتم الخطيبان بمعرفة احدهما الآخر المعرفة الدقيقة الواجبة . ومرجع ذلك إلى ان احد الخطيبين لا يرى فى الآخر اثناء تلك الفترة إلا الصورة التى طالما تخيلها وتمناها ، وحلم بها . لا الصورة الحقيقية المجردة من الخيالات والأوهام . وتلك هى المخاطرة الأولى التى يتعرضان فيها معا لمفاجآت وخيبة أمل لم تكن فى الحسبان .

هذه الصورة الخيالية تجعل كلا من الخطيبين يفسر ما قد يبدو فى تصرفات الآخر من شذوذ واخطاء خلال تلك الفترة ، بأنه نوع من الغرابة ، او قل من الطرافة ، فى الأمزجة او التصرفات ، لا انه خطأ اصيل فى الطبع ، أو شذوذ متمكن من نفس الطرف الآخر . ويستتبع ذلك أن تترجم النزوات والاهتزازات العصبية التى قد تصدر عن الخطيبين بأنها ناجمة عن الموقف غير الطبيعى الذى يوجدان فيه أثناء تلك المرحلة ، وان موقف « الاشتياق » هذا هو الذى يسبب تلك الفورات ، فاذا ما تم الزواج فان كل الذى رايناه يحدث اثناء فترة الخطبة سيزول ، وسوف تعود الأعصاب إلى هدوئها ، والأمور إلى نصابها !

وقد يكون هذا صحيحا . إلا انه ليس من الحكمة ان نقيم دعائم اسرة على أسس من التخمين ، لأن صقل الزوجين عملية دقيقة يجب لاتمامها ان يجتازا معا فترة عصيبة، وهو يقتضيهما صبرا طويلا ، وتجاوزا من كل منهما عن كثير من حقوقه ، وذلك ليكتمل الانسجام والتوافق بين اخلاقهما .. وكل هذا لا يتم إلا بعد عدة سنوات !

وهناك انواع كثيرة مختلفة ، متباينة ، متضاربة من الزيجات . فمن الخطأ أن نحاول وضع قواعد عامة ثابتة للزواج ، أو أن نتخذ من حالات معينة قواعد ثابتة نطبقها على سائر الحالات ، فما يطبق على زوج قد لا يصلح تطبيقه على زوج آخر . فسن الازواج أو الزوجات ، والأوساط التى نشأوا فيها ، وآراؤهم السياسية ومعتقداتهم الدينية .. كل هذه أمور تؤثر فى الحياة الزوجية ، ولكن من اشق الأمور أن نجعل منها قواعد راسخة لا تتغير ، يصلح تطبيقها على الجميع . فبينما نرى ائتلاف زوجين ناتجا فى بعض الأحيان من توافق مزاجيهما وعقليتيهما ، إذا بنا نلاحظ أن اختلاف مزاجى زوجين آخرين وتباين عقليتيهما هما سبب هذا الانسجام الذى يخيم على حياتهما الزوجية !

على انه يجب أن لا يغيب عن بالنا ان عنايتنا لا ينبغى ان توجه إلى الأخلاق الشخصية للزوج أو الزوجة فحسب ، بل يجب أن تتجه كذلك إلى عادات كل منهما ، وذوقه الذى اكتسبه من الوسط المحيط به أو الأسرة التى نشأ فيها ، أو الصداقات التى يعقدها مع الآخرين ..

فإذا أنت جردت نفسك من تلك الصور الخيالية الزاهية التي تستحوذ على لبك أثناء فترة الخطبة ، فتعميك عن النفاذ ببصيرتك إلى جوهر الطرف الآخر الذي سيكون شريك حياتك ، فمن يدري .. فانك قد تجد نفسك — بعد الزواج — امام حقائق قد تبدو لك مروعة ومنفرة إلى حد بعيد !

زواج الهرب ! LE MARIAGE D'EVASION

ما معنى هذا التعبير ؟! انه يعني ذلك الزواج الذي يلجا إليه الأعزب ، هربا من العزوبة ، وما فيها من متاعب ، ووحدة ، وملل .. او هربا من الضغط الذي قد يكون واقعا عليه من الأسرة التي يعيش فيها !

هذا النوع من الزواج قل ان يحالفه التوفيق ، بل يكاد الفشل ان يكون من نصيبه دائما .. إذ لا يمضي طويل وقت حتى تظهر الحقيقة سافرة للزوج ، وهي انه اراد ان تحرر من اسرة تحد من استقلاله وتسلب حريته ، ليقع في براثن اسرة اخرى ترغمه على الحد من هذا الاستقلال من جديد !

وهناك عدد من الزيجات يزيد كثيرا على ما نتصوره ، يتم على أثر قراءة بعض المجلات ، أو بعد المراسلة الطويلة او القصيرة ! .. مثل هذا الزواج يعرض صاحبه لملاقاة مخلوقات خيالية ، تاخذ بعد الزواج في التبلور رويدا رويدا ، حتى تظهر آخر الأمر وقد اختلفت عن الحقيقة اختلافا عظيما !

وكثيرا ما يتزوج الشاب او تتزوج الفتاة ، وليس عندهما الرصيد اللازم من العواطف التي هي بمثابة السياج المتين

الذي يحمي الحياة الزوجية . فلا يتزوج الشاب ليصبح زوجا بحق ، ولا تتزوج الفتاة لتصبح زوجة بحق .. فالفتاة تتزوج وهي تحتفظ في تلافيف نفسها بالرغبة في ان تظل — رغم زواجها — الفتاة التي تتطلب من زوجها ان يكون لها بمثابة الأب لا الزوج ، فإذا احبته فانما تحبه حب الأب الذي عرفته في طفولتها او الذي لم تسعدها طفولتها بمعرفته ! .. كذلك يتزوج الشاب وقد احتفظ في ثنايا نفسه بالرغبة في ان يظل — رغم زواجه — الأبن الذي يتطلب من زوجته ان تكون له بمثابة الأم ، التي كانت تحميه دائما وترسم له الطريق إلى الحياة ، وتسبغ عليه العطف الذي يحتاج إليه لطمأنينة نفسه واستقرارها !

وكل هذه اخطاء كبيرة .. فالرجل يبحث عن امراة .. لا عن طفل يصدر إليه اوامره ونواهيه ، او عن ام تدلله وتحميه ! .. والمرأة تبحث عن رجل .. عن رفيق يؤنس وحشتها ويملأ حياتها ، لا عن رجل يدافع عنها ضد الآخرين !

ان المخلوقات البشرية تقترب من بعضها بعضا لتستمع بالحياة مجتمعة .. فإذا رغب إنسان في الانفراد وحده بالمتعة ، بدات اولى الخطوات التي تقوده إلى خيبة الأمل وفصم اواصر الحياة الزوجية . ويستتبع ذلك ان تصبح العلاقة الجنسية بين الزوجين علاقة بهيمية تكون مثارا لمآسي عنيفة أو مهازل مخزية . وعندئذ يصاب الحب بنكسة لا شفاء له منها !

فإذا تزوجت وأنت تنوي الاستئثار لنفسك بأكبر قسط من المتعة فأنت على عتبة سوء تفاهم سيرين على حياتك الزوجية

حتى نهايتها .. لأن الزواج الحقيقى إنما هو الرغبة الصادقة فى إسعاد الشريك الآخر ، والسعادة الحقيقية هى التى تنعكس عليك اشعتها المنبعثة من سعادة الشريك الآخر ، وليست هى التى تنفرد بها وحدك وتتذوق طعمها بمفردك !

إن الشباب يزول بما فيه من مجال .. والمزايا المادية التى قد تكون من آثار الزواج تزول ايضا . اما صفات الإنسان الأصيلة ، المتغلغلة فى اعماق نفسه ، وما يتحلى به من نشاط وقوة وحيوية وسخاء ، فهى باقية لا تزول لأنها جوهره الحر الذى لا زيف فيه !

كيف يتم الانسجام بين الزوجين ؟

لا يتم الانسجام بين الزوجين إلا إذا عقدا العزم معا على الأمور الآتية :

١ — ان يسيرا بالحياة الزوجية فى طريق النجاح . ولكى يتم لهما ذلك يتعين على كل منهما ان يصمد امام الفشل الذى قد يلاقيه فيها ، وان لا تثبط همته او يدع اليأس يتسرب إلى نفسه ، ولو اصيب بخيبة امل او مر بلحظات قاتمة !

٢ — ان يتفهم كل منهما عقلية الآخر ويستعرض آراءه الخاصة . فإذا حاول كل منهما أن يتمم الآخر ، فانه سوف يعثر فيه على ما ينقصه .. ولكن بشرط ان لا تختلط آراؤهما ومبادئهما ووجهات نظرهما اختلاطا يطغى على رصيد كل منهما ، من آراء ومبادىء ووجهات نظر مستقلة ، ومثل عليا خاصة !

٣ — أن يساعد أحدهما الآخر فى مهمته فى الحياة ، وذلك بأن يجعله سعيدا ، ويعاونه على ان يتمتع بقسط من الحرية، وأن يفهم قدر نفسه !

هذا ويعتبر الزوجان مسئولين امام اولادهما ، عن الاستيثاق من قوة صحتهما وسلامتها قبل الزواج ، لأن من العسير ان يجد الزوجان ، بعد الزواج ، متسعا من الوقت للعناية بصحتهما .. وإذا وجداه فقد يكون ذلك بعد فوات الأوان ! وللزواج التزاماته الكثيرة المرهقة ، التى قد لا تتوفر مع القيام بها ما يحتاج إليه الزوجان من الراحة التى هى الدعامة للصحة الجيدة والمزاج الرائق . ومن ثم فعليهما أن لا يثقلا كاهليهما بالأعباء التى لا مسوغ لها ، وإلا حرما لذة تلك الراحة الضرورية لصيانة صحتهما .

ولا يسع الخطيبان فى تلك الفترة إلا التفكير فيما قد ينتجه زواجهما من اطفال . وهما يحسان بأنهما امام مخلوق «مجهول» يحاول أن يشق طريقه إلى الحياة .. وهذا « المجهول » الملثم بلثام الغيب ، هو الذى يدفع الفتى والفتاة إلى الاقتراب أحدهما من الآخر ، والامتزاج أحدهما بالآخر . وان تصور مولد هذا الطفل ، لهو الإحساس الذى يستشعره الخطيبان دفعة قوية من دفعات الحياة ، تدفع بهما إلى الأمام ، وتفسيرا قويا يوضح لكل منهما ما فى الحياة من جمال ، وحقيقة ما يكمن فى حبهما من قوة .. « خالقة » !

ان شعورا بعدم الرضى ، يستبد بالمرأة طالما هى لم تتم رسالة الحب فى الحياة .. تلك الرسالة التى لا تتم إلا إذا رأت

نفسها وبجانبها وليدها الذى تعتبره اجمل تقدمة تمنحها ، لا إلى زوجها فحسب ، بل وإلى الإنسانية جمعاء !

وينمو الطفل ، ويتفتح كالزهرة ، إذا جاء إلى هذه الدنيا وليد الرغبة فيه والشوق إليه ! .. ومن الملاحظ ان نمو مثل هذا الطفل يفوق نمو الطفل الذى يأتى إلى الحياة نتيجة ظروف قاهرة لا دخل لرغبة الزوجين فيها !

ان قدوم الطفل إلى بيت ابويه لا يضيرهما فى شىء، ولا يؤذى مشاعرهما المتبادلة كزوجين ، بل إنه — على النقيض — يعتبر الدعامة القوية التى يقوم عليها حبهما ، وهو المعين الذى يفيض عليهما فيغمرهما بالحب والعطف والحنان !

ما يجب أن تعلمه عند الزواج

للمراة كيان يختلف ، فى عناصره واتزانه ، عن كيان الرجل كل الاختــلاف . فهى تجتــاز فى كل شــهر فترة « الطمث » — الحيض — التى تكون اثناءها — وقبلها بصفة خاصــة — معرضة لانفعالات من الناحيتين العصبية والنفسية ، تجعلها اكثر شعورا بالحاجة إلى عطف الرجل . وسبب ذلك الاختلال العصبى والنفسانى التى تصاب به المراة ، اثناء تلك الفترة ، هو ان « الطمث » دليل على ان « بويضة » الرجل اللقاحية لم تتقابل مع « بويضة » المراة ، وإلا فلو تقابلا لحدث « الحمل » ولما واتاها «الطمث» ! .. فالرجل اكثر استقرارا من المراة من هذه الناحية، ومن ثم يجب، والحالة هذه، ان لا يلقى باله إلى ما قد يصدر من زوجته ، وخلال تلك الفترة على الأخص ، من إساءات ليس من السهل عليها ان تتجنبها ! .. إلا انه يخطىء

مع ذلك إذا هو اصطنع مع المراة اسلوب الترفع والاحتقار ، إزاء تلك الهفوات التى قد تصدر منها فى لحظات الضيق او التعب ، لأن مبعث تلك الاساءات التى تصدر عنها قد لا يكون راجعا إلى تلك الظاهرة الجسمانية فحسب ، وإنما قائم فى دخيلة نفسها على شعور بعدم الرضاء — نحــو زوجها — انطوت عليه نفسها !

لا تعبس فى وجه زوجتك !

على ان اهم ما يجب ان يفهمه الرجل ، هو ان الحساسية النسائية ، فى انطلاقها وتدفقها ، اقوى واغزر من حساسية الرجل ، فكلمة صغيرة تنم عن العطف والتشجيع تستطيع ان تهدىء من ثائرة يوم يبدو فى مطلعه اغبر عاصفا . وليس معنى ذلك ان يكتفى الرجل بقول كلمة رقيقة عابرة ، فقد تكون تلك الكلمة غير كافية لتبديد ما يخيم على جو البيت من غيوم !

ويميل بعض الأزواج إلى الصلح مع زوجاتهم بعد فترات من العبوس ، لأنهم يستشعرون فيه شيئا من اللذة .. خاصــة وان الصلح ينتهى آخر الأمر بالقبلات ثم بالنسيان ! .. ولكن على الزوج ان يعلم ان فترات العبوس هذه ليست إلا تصدعات تهز قوائم بناء الحياة الزوجية ! .. فالمعاكسات والمشاكسات التى تقع بين الأزواج ، تحدث اثرها المؤلم دائما، وعلى الأخص إذا اضطرد وقوعها بانتظام . وقد يجد فيها الزوج طرافة ، فيحلو له ان ينتقد تصرفات زوجته امام اصــدقائه فى بعض الاحايين ، دون ان يقصد من انتقاده هذا إلى اى مرمى خبيث، بل كل ما يرمى إليه هو الدعابة ليس غير !

حقيقة ان المراة قد تأتى أحيانا فى بيتها تصرفات مضحكة او اعمالا يجافيها التوفيق . ولكن على الرجل ان لا ينسى انها قد بذلت فى تلك الأعمال مجهودا صادقا مخلصا استغرق كل وقتها وجهدها ، بالرغم مما قد يعتورها من خطأ . ومن ثم ينبغى ان لا يجعل هذه الاعمال موضع سخرية ، وان لا يجعل زوجته بالتالى موضع تندر امام الآخرين !

إن أعمال المراة اليومية فى بيتها تسير عادة على وتيرة واحدة . وكثيرا ما لا يقدر الزوج تلك المجهودات التى تبذلها زوجته لاتمام الأعمال المنزلية اليومية ، والمواظبة التى تستلزمها فى اتمامها حتى لا تتراكم ، وذلك بالرغم مما يحسه من اثر تلك الأعمال بالنسبة له ولأولاده . والزوجة من جانبها تترقب عودته إلى المنزل ، وترى فى هذه العودة الترويح الوحيد عن نفسها من مشاق يومها . فهى تنتظر فى لهفة رؤية علامات الرضى مرسومة على وجه الرجل الذى تعيش معه ، وتعد كل شىء لإرضائه . فمن القسوة إذن أن يعتبر الرجل تلك الأعمال، اعمالا طبيعية لا تستحق منه لفتة خاصة !

وإذا كانت المراة ، من جانبها ، لا تقدر المتاعب التى يصادفها زوجها فى عمله ، فقد يكون مرجع ذلك إلى ان زوجها لا يشركها معه فى اعماله . اما إذا احاطها علما بظروف عمله اليومى فانها لا شك تزيد من احترامها وتقديرها لمجهوداته ، كما يزيد كذلك تقديرها لحاجته إلى الهدوء والسكون والراحة إذا ما عاد إلى بيته ..

ان المراة وفية بطبيعتها ، إلا إذا استثنينا اولئك اللواتى يتركن زمام قيادهن للغرائز ، او للرغبة فى الحصول على المال !

.. على ان خيانة المراة ، كثيرا ما يكون مبعثها خيبة املها فى زوجها ، ورغبتها فى العثور على شخص آخر تجد فيه مزايا الرجل الذى تصبو إليه ، والذى تظل وفية له فى أطواء نفسها!

.. ونحن نعترف بأنه ليس من السهل ان يقتنع الرجل بمنطق المراة فى هذا الصدد !

اما من ناحية الرجل ، فللوفاء عنده معنى آخر يتلخص فى اكتفائه بعدم خيانة زوجته جسديا مع امراة اخرى .. وبعد ذلك فهو حر فى ان يبحث خارج منزله عن سائر انواع المتع والمسرات ، حتى إذا عاد إلى منزله بالغ — بحسن نية — فى إظهار حبه لزوجته من الناحية الجسدية ، وهو لا يدرى أنها تتألم اشد الالم عندما تلاحظ أنه يخصها بالوفاء الجسدى ، ويوزع وفاءه الروحى على غيرها !

صعوبة « التأقلم الجنسى » بعد الزواج !

والواقع ان الشاب الذى يكون قد مارس قبل زواجه ، حياة اللهو مع الفتيات غير المحصنات ، يجد صعوبة إذا حاول التغلغل فى عقلية الفتاة المحصنة ! .. وكثيرا ما يخلط الشاب بين الفتاة « الوقور » وبين الفتاة « البكر » فيعتقد أن الصفتين ملتصقتان مع ان هذا ليس صوابا دائما . فقد تكون الفتاة وقورا ومع ذلك فهى ليست « بكرا » ! .. كما أنها قد تكون « بكرا » ولكن ينقصها الوقار ! .. فالخفة وعدم التدقيق فى هذه الأمور قبل الزواج ، قد تنجم عنهما تلك الصعوبة التى يعانيها الزوج الشاب فى « التأقلم الجنسى » بعد زواجه !.. ذلك انه قد يكون ، قبل الزواج ، قد استساغ طعم الشهوات

الجنسية الفائرة المعقدة ، واعتاد عليها .. فاذا تزوج من فتاة مستقيمة الخلق ، « محتشمة » ، احس بخيبة امل لقلة اختباراتها فى هذه الناحية ، الأمر الذى يدفعه إلى المقارنة بينها وبين غيرها ، ومن ثم يتولد فى ثنايا نفسه حنين إلى تلك العلاقات الشهوانية الجامحة القديمة ، التى طالما استعذب مذاقها قبل الزواج !

والفرق بين الرجال والنساء فى هذه الناحية يتمثل فى أن الرجال يقيمون وزنا كبيرا لهذه امور ، ويقارنون بين الأنواع المختلفة من النساء ، من الناحية الجنسية الحسية .. بينما لا ترى المرأة فى هذه العلاقات إلا اسلوبا من اساليب التعبير عن حقيقة العاطفة الإنسانية وجوهرها .. اما الناحية الجنسية فهى بالنسبة للمرأة ثانوية !

على ان هناك مسالة هامة اخرى ، وهى انه يجب على الرجل ان يصارح خطيبته بماضيه ، ويكشف لها عنه ، وليثق ان تلك المصارحة لن تؤثر فى إخلاصه لحاضره ووفائه له ، كما انها لن تؤثر فى تقدير خطيبته له .. فهى إذا عرفت ، اثناء فترة الخطوبة ، بماضى خطيبها ، فعل الرغم من الألم الذى يستولى عليها — وهو أمر طبيعى — إلا أنها مع ذلك تكون على استعداد لنسيان ماضيه ، بكل ما يحتويه . وهى تفضل ذلك على معرفة هذا الماضى بعد الزواج ، على أنه حقيقة تفرض عليها فرضا !

وعلى اية حال يظل كل من الفتى والفتاة فى مهاب عواطف شديدة تتقاذفهما ، قبل ان يقر قرارهما ويثبتا على حال . وهما

لن يصبحا صالحين للزواج ، إلا عندما يستشعران معا رغبة قوية ، ملحة ، فى الامتزاج النهائى !

شباب اليوم .. افضل من شباب الأمس !

ومن الاقوال الدارجة التى كان لها اكبر تاثير على الشباب فى الماضى قولان : الأول يذهب إلى انه « يجب ان يجد الشباب متنفسا له ! » .. والقول الثانى هو انه « يجب على الشاب أن يشبع ضراوة جوعه ! » .

وقد بلغ من تأثير مثل هذه الأقوال على الشباب ، انهم ذهبوا يطبقونها عمليا !

اما شباب اليوم ، فهو كثيرا ما يتوق إلى الاحتفاظ بحيويته كاملة ، وطاقته الجنسية تامة ، مدخرا إياهما لحب كبير ! .. ويجب ان لا نخلط بين هذا الإحساس — أو هذه الرغبة فى الاحتفاظ بالحيوية والطاقة الجنسية وعدم تبديدهما — وبين الحياء الذى قد يستشعره بعض الشبان مع النساء . فليس هناك تعارض بين الاثنين . كما يجب أن لا نخلط بين ذلك الشعور وبين الخوف من الأمراض الذى قد يمنع بعض الشبان من « التنفيس » عن طاقتهم الجنسية .. لأن الرغبة فى الاحتفاظ بحيوية الشباب لحب كبير ، تبعث على القوة ، بينما كبت العاطفة الجنسية ، خوفا من الأمراض ، يسبب اختلال توازن الشبان !

احترسوا .. ليلة الزواج !

قد يعتقد الزوج الشاب أن له الحق فى الحصول على كل شىء من زوجته ، وبذلك يرتكب شططا كبيرا . فهو يظن

ان له أن يستمتع بكل لذائذ الجسد فى الحال ، ناسيا ان تلك المتع لم يحصل غيره عليها إلا بعد تجارب استغرقت سنين طويلة ، فهو يطمع — إذا ما اختلى بزوجته — فى مشاركة زوجية كاملة ، لا يعتورها اى نقص أو فتور من اية ناحية من النواحى ، بينما ان حواس المراة الشابة لا تستيقظ إلا بالتدريج . وعلى الزوج ان لا يبدى دهشته من هذا التدرج ، مخافة ان تصدمه المراة بنفورها وصدها ! .. اما سبب هذا التدرج فى حواس المراة ، فهو ان العلاقة الجنسية كانت تقدم إليها وهى فتاة ، على انها من الأمور المخجلة . ولذا فانها ، فى بداية زواجها ، ترضخ لهذه العلاقة لإرضاء زوجها فقط ، ثم تأخذ حواسها فى التدرج رويدا رويدا ، وفى التيقظ شيئا فشيئا، حتى تصبح العلاقة متبادلة وممتزجة اتم امتزاج !

ويحسن فى بعض الأحيان ان لا يتم « الاتصال الزوجى » فى يوم الزواج بالذات ! .. لا لأن يوم الزفاف يكون فى العادة مرهقا بطقوسه وتقاليده فحسب ، بل لسبب آخر اكبر اهمية وابعد اثرا .. ذلك ان إتمام « الاتصال الزوجى » فى ليلة الزفاف ، بينما تلعب براس الزوج نشوة الخمر ، او اتمامه نتيجة الافراط فى التعبير عن فرحه وسروره ، قد يثير اشمئزاز الزوجة من ناحية ، كما قد يحدث اسوأ الآثار فى صحة وذكاء الطفل الذى يأتى ثمرة هذا الاتصال الجنسى العنيف !

إن احاسيس المراة اكثر انبساطا وانطلاقا ، واطول امدا فى حياتها العادية من احاسيس الرجل . فهى تحس برابطة جسدية حقيقية مستمرة تربطها بزوجها ، حتى وهو بعيد

عنها . ولكنها قد تصدم أحيانا عندما ترى ان لحظاتها العذبة الهنيئة مع زوجها ، تنتهى دائما بنفس الصورة ، وبخاتمة واحدة لا تتغير ! .. وقد يدفعها هذا إلى أن تشعر شعورا داخليا بأن فى الحياة الزوجية اساليب اخرى ممتعة غير تلك الأساليب المتكررة ! .. ومن ثم فواجب الزوج ان يثبت لها ، من ناحيته ، أن للحياة الزوجية اساليب كثيرة « لا اسلوبا واحدا لا يتغير » ! .. وعليه أن يسهر على حبه ويرعاه وينميه .. فالحب يختفى إذا اعتبرناه امرا مقضيا وحقا مكتسبا .. وهو يزدهر وينمو إذا امتلأت رئتاه بالهواء وافرد جناحيه للانطلاق ، ويترعرع ، إذا ترك الزوجان حياة العزلة وفتحا ابواب بيتهما للآخرين ، وحاولا أن يجعلا من سعادتهما ، لا جدولا صغيرا ، بل ينبوعا يفيض بالخير عليهما وعلى الآخرين سواء بسواء !

وفى الفصل القادم ، اقدم لك الجزء الثانى والأخير من هذا البحث القيم ، وهو يتناول بالشرح ما يجب على الفتاة ان تعلمه عند الزواج ، ومسلك الآباء قبل زواج ابنائهم .

للباحثة الفرنسية

الدكتورة فرناند ايزامبير





مدرسة الوالدين

صعوبات التفاهم الزوجي!

تستطيع أن تتزوج .. بعد قراءة هذا البحث !

قدمت لك فى الفصل السابق الجزء الأول من البحث الذى ألفته الباحثة الفرنسية الدكتورة فرناند ايزانبير ، فى مدرسة الوالدين بجامعة باريس ، والذى تناولت فيه بالشرح والتحليل فترة من الفترات « الحرجة » فى حياة كل رجل ، وكل امراة ، وهى فترة الخطبة .. كما ألقت كثيرا من الضوء على ما يجب على الشاب أن يعلمه عند الزواج .

واليوم ، اقدم لك الجزء الثانى والأخير من هذا البحث القيم ، الذى لا شك يفيد كل مقبل على الزواج . وهذا الجزء يتناول فصلين : الأول منهما يتحدث فيما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج ، والثانى يرشد الآباء إلى المسلك الذى ينبغى ان يسلكوه ، قبل أن يقدموا على تزويج ابنائهم ..

فتعال معى ناخذ نصيبنا من هذا البحث .. قبل أن يسبق السيف العزل !!

ما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج

حب الرجل عصفور نفور يحتاج إلى الحرية ، والثقة ، والقدرة على الانطلاق ! .. والملاحظ ان مشاعر الرجل تختلف اختلافا كبيرا عن مشاعر المراة .. فإذا لم يقبل احد الزوجين

الآخر ، كما هو ، وحاول اخضاعه لآرائه ومبادئه ، كان معنى هذا انه يعد نفسه للاصطدام بخيبة أمل مريرة ، إذ من المستحيل معرفة من منهما اعمق احساسا بالحب من الآخر !

على أن الرجل يأنس إلى المراة التى لا تستوضحه سواء ما جل او ما هان من تصرفاته . ويوم يرى نفسه مضطرا لأن يدلى لزوجته بـ « بيان » عن جميع تصرفاته وافعاله ، وإلى اين هو ذاهب ، ومن اين هو قادم ، فانه سيرى فى هذا نوعا من الحساب الذى تطلبه زوجته منه ، فلا يلبث ان يطلبه بدوره منها ، هذا فضلا عن انه سيعتبر مسلك زوجته بإزائه مسلك المتشككة فى اخلاقه وسلوكه ، ومن ثم تكون النتيجة : إما أن يرفض الإجابة على اسئلتها ، وإما أن يقدم إليها إجابات لا تمت إلى الحقيقة بصلة ! .. وهنا نرى الزوجين وقد تعرضا لخطر الحلف والشجار . بتأثير اعتقاد كل منهما انه على حق فى تصرفه قبل الآخر ، الأمر الذى يؤدى إلى أن يفقد كل من الزوجين ثقته الكبرى فى وجود حب كامل لا تعتوره عيوب . ولا تعترض سبيله عقبات !

وموقف المراة يختلف فى هذه الناحية عن موقف الرجل . فإذا كانت قد نشأت فى اسرة يسودها الشقاق وعدم الاستقرار ، فلا شك انها تحلم بزواج يوفر لها حياة غير تلك التى عاشتها مع اسرتها .. اى حياة الدعة والوفاق . وما دامت تحب زوجها، فلن تكون الحياة عبئا ثقيلا عليها بأى حال من الأحوال، حتى ولو كان لديها من المشاغل ما يستغرق كل وقتها وجهودها، التى يجب الا تدخر وسعا فى بذلها لإرساء قواعد حبهما .

وينبغى أن تعتبر الزواج سبيلا يمكنها من بذل حريتها ووقف جهودها ، لا لإسعاد نفسها — فان هذه انانية — بل لإسعاد الآخرين !

على أن دهشة المرأة من حاجة الرجل الملحة إلى الحرية لن تلبث أن تزول ، إذا ما فكرت قليلا فى عاداته قبل أن يتزوج ، وابرزها : الأنانية وحب الذات ! .. فالعلاقات العائلية ووشائج الأسرة التى كان يحرص على الاحتفاظ بها موصولة قبل زواجه ، هى التى كانت تسهل له سبل الحياة فى بيت ابويه .. اى انه كانت له مصلحة فى الاحتفاظ بتلك العلاقات والابقاء عليها ! .. ومع ذلك ، فان تلك الحياة السهلة لم تكن بدون مقابل ، بل كان يدفع ثمنها من حريته ، وذلك بخضوعه لسلطة الأبوين . ومن ثم كانت تلك الفترة بمثابة فترة التمرين التى يجب أن يجتازها قبل أن يصبح مستقلا فى الحياة .. فلا غرو أن نراه — بعد أن يصبح زوجا ورب اسرة — يسلك فى بيته مسلكا يختلف كل الاختلاف عن ذلك الذى كان يسير عليه فى بيت ابويه .. فلا خضوع ولا طاعة ، بل تحرر منهما ، وقفز إلى الجانب الآخر وهو حب اصدار الأوامر والميل إلى السيطرة ، عساه أن يعوض الفترة التى قضاها فى بيت والديه يتلقى الأوامر وينفذها !

.. هذا إذا انفصل الشاب عن اسرته انفصالا تاما . اما إذا ظل وثيق الارتباط بها بعد زواجه ، فان الأمر سيزداد تعقيدا ، إذ انه سيعمد إلى المقارنة الدائمة بين الرعاية التى كانت تحوطه بها امه قبل الزواج ، وتلك التى تحوطه بها

الآن زوجته .. وقد تقوده هذه المقارنة إلى كثير من التخبط والارتباك فى حياته الزوجية !

وهناك أمر هام ينبغى على الزوجة أن تدخله فى حسابها .. ذلك أن الرجل لا يستشعر حاجة ملحة إلى ثقة زوجته فيه ، فحسب ، بل وإلى الابقاء على تلك الثقة ايضا .. وهو يتطلب من زوجته هذه الثقة ، حتى إذا اعترف هو فى دخيلة نفسه بانه لا يستحقها . ولا ريب فى أن الزوجة ستجد من الفرص ما يسمح لها بمنحه ثقتها ، وتقوية روحه المعنوية ، وبأن تجعل من نفسها معينا للسلام يفيض على عقله وروحه معا !

أهمية الرضاء الجسدى فى الحياة الزوجية !

ومع أن الحب مكون من عدة عناصر ، بالاضافة إلى عنصر الرضاء الجسدى إلا انه يجب علينا أن لا نغفل اهمية هذا العنصر فى الحياة الزوجية ، لأن الرجل ينظر عادة إلى العلاقات الجنسية بشىء من الاعتزاز المزوج بالكرامة والشرف ، فى الوقت الذى لا تقيم فيه المرأة كل هذا الوزن لتلك العلاقات ، ولا تنظر إليها بعين نظرة الرجل ، مخافة أن تخيب ظن الرجل فيها إذا هى عجزت عن ارضائه من هذه الناحية !

على انه قد يحدث أن يجد الزوج نفسه « فاقد الرجولة » ، فى بدء حياته الزوجية ! .. ولا شك فى أن الأمر سيكون بالغ التأثير عليه ، حتى إذا كانت زوجته غير متعجلة ، أو انها تجده أمرا طبيعيا أن ينتظر الزوجان الوقت الكافى لانضاج شعورهما بالرغبة وطلب المتعة ! .. ففى هذه الحالة ، يجب على الزوجة أن تكون بالغة الرقة فى تصرفاتها إزاء زوجها ، وذلك بأن تلقى

فى روعه ان العلاقة الجنسية ليست بالأمر الرئيسى فى الحياة الزوجية ، وانها قادرة تماما على الانتظار ، حتى تكمل الأيام امتزاجهما الروحى الذى سيؤدى حتما إلى امتزاجهما الجسدى الكامل ! .. وعليها ان تفهمه — بلباقة — ان هذا التريث من جانبها ، وذلك النقص من جانبه ، لن يغيرا من عواطفها نحوه فى شىء !

و « فقدان الرجولة » قد يحدث للرجل وهو كامل الرجولة، ولكن شيئا من الارتباك ، او الرهبة ، يعتريه فى ايام زواجه الأولى ، فيكون من شأنه الإخلال بتوازنه من هذه الناحية .. والدليل على ذلك هو انه إذا هونت الزوجة من الأمر ولم تعره التفاتها ، فتظهر أمام زوجها كما لو كانت غير مكترثة به ، فانها — على الرغم مما تستشعره من حرج لهذا الوضع غير الطبيعى — سترى انه لن تمضى بضعة ايام حتى يعود إلى الزوج اتزانه الجنسى ، وتصبح حياتهما الزوجية طبيعية لا يعتورها اى اختلال !

وعلى الزوجة ان تحرص غاية الحرص على عدم الإشارة او الخوض فى هذا الموضوع ، حتى لو كانت منفردة بزوجها .. ولتحذر من أن تجعل منه مادة للفكاهة او السخرية ، لأنها لا تشعر بمدى الألم الذى يستحوذ على الرجل ، ومقدار احتقاره لنفسه ، عندما يرى انه عاجز عن القيام بواجباته الجنسية نحو زوجته !

لا تتركى اولادك يشغلونك عن زوجك !

حين يرى الشاب نفسه وقد أصبح فجاة رجلا متزوجا ، يميل إلى الاستخفاف ببعض اللفتات الهينة والتفصيلات

الدقيقة التى تعيرها زوجته من ناحيتها اهتماما بالغا .. فهى ترى فى هذه الهنات الهينات « بارومتر الحب » ! .. وهى بلا شك مخطئة فى هذا التقدير ، أما هو فيرى فى اهتمامها بهذه التوافه نوعا من عدم الثقة فى حبه لها .. هذا الحب الذى يراه — من زاويته الخاصة — فى غير حاجة إلى هذه التعبيرات الخارجية التافهة ! .. ويبدأ العتاب فى الظهور من الجانبين ، وهو عتاب لا مبرر له ولا فائدة منه ، لأن هذه الأمور الرقيقة، الدقيقة ، الحساسة ، والتى اشرنا إليها ، تفقد كل قيمتها المعنوية إذا جاءت نتيجة إكراه او بعد عتاب ولفت نظر .. فرونقها وبهجتها يتمثلان فى أن تجىء عفو الخاطر ، وبدون تدبير سابق أو تفكير من مانحها أو آخذها على السواء .

والمرأة تتكلم بجوارحها ، سواء اكان ذلك قبل الزواج او بعده .. وهى قادرة على التعبير والافصاح عن كل خلجات نفسها .. ولذلك تستولى عليها الدهشة من الصمت الذى يلوذ به زوجها ، بعد ان كان فى مبدأ علاقتهما — اثناء الخطبة — لا يملك غير بضاعة الكلام يعبر بها عن شعوره نحوها وحبه لها . وكان إذا عز عليه الكلام لجأ إلى الكتابة ، فما يكاد يدبج لها خطابا حتى يردفه بآخر .. فاذا التقيا لم يتعب من التحدث اليها عن مشاريعهما المشتركة المستقبلة . وحتى بعد الزواج بقليل ، كان يستأنف ارسال هذه الخطابات المشتعلة إلى زوجته ، إذا حدث ان افترقا فى الأيام الأولى من زواجهما !

وهنا ينبغى ان نلفت نظر الزوجة إلى ان عدم الاكثار من الكلام ، فى الحياة اليومية العادية ، ليس معناه ان الزوج قد

مل الحياة الزوجية ، بل قد يعنى انه اصبح لا يجد العبارات اللائقة للتعبير عن مشاعره ، امام ذلك الحب العارم والحنان الدافق اللذين تغمرهما به زوجته ! .. وإلا ، فمن هو ذلك الزوج الذى يستطيع بعد الزواج ان يطبع قبلة على معطف زوجته ، كما كان يصنع اثناء الخطبة ؟!

إن على الزوجة ان تعلم ان ذلك ليس مرجعه إلى ان حب الرجل قد نقص أو ان جذوته قد انطفأت ، بل مرجعه إلى ان حبه بعد الزواج قد اكتملت « رجولته » ! .. فقد أصبح الزوج على عتبة حياة جديدة ، ركز فيها كل آماله ، وجعل من زوجته — التى خلع عليها اسمه — موئلا لسعادته ومعقدا لرجائه !

والزوجة التى يدهشها ان ترى زوجها يهتم بأشياء اخرى غير حبها ، أو غير حبهما ، تنسى ان هذا الاهتمام ليس مبعثه الأنانية — دائما — بل إنه ضرورة حيوية بالنسبة للزوج ! .. ذلك ان الرجل فى حاجة لأن يكرس نفسه ويركز تفكيره فى العمل الذى يؤديه ، بغض النظر عن الناحية المادية لذلك العمل . وهو يستشعر بعد زواجه سعادة كبرى ، عندما يرى نفسه قد بدأ مرحلة جديدة من حياته ، يؤدى فيها عمله فى جو من الحياة البيتية المستقرة ، إذ ان مرحلة الخطبة ليست مرحلة استقرار بل هى — بالنسبة له — فترة قلقة يعتورها الكثير من التكلف فضلا عن انها فترة تحضيرية لحياة الزواج المستقرة التى يجد فيها جميع المقومات التى تكفل له اداء عمله على الوجه الأكمل ..

ففى الوقت الذى يكون الزوج فيه قد بلغ قمة إنتاجه ، نراه يستغرق فى عمله استغراقا يكاد ينسيه حبه ، إلا انه يجب ان يظل ساهرا على هذا الحب ، ولا يتخلى عنه ، بل يعززه ويؤكده ، وهو يكافح فى معركة الحياة !

فإذا لقى الزوج تشجيعا من زوجته ، ولم تزعجه بملاحقته فى كل مكان ، فانهما سيريان ان شركة فى العمل قد قامت بينهما وطيدة الاركان ، دون ان يبذلا جهدا فى تكوينها . صحيح انه ليس فى مقدور الزوجة ان تشترك مع زوجها اشتراكا فنيا أو عمليا فى اداء عمله ، ولكنها إذا سهلت له مهمته فانها تكون بذلك قد قامت بأكبر دور عليها ان تقوم به كزوجة .. إذ ان حياة الرجل المتزوج تتوقف على زوجته وتعتمد عليها .. وهو لا يقبل علي عمله الإقبال الذى يمكنه من النجاح فيه ، الا إذا احس بأن زوجته تحبه الحب الذى يدفعه دائما إلى الأمام ، وانها تتلقاه دائما بذراعين مفتوحتين!

وينبغى على الزوجة ، إذا انجبت، ان لا تستغرق فى اولادها استغراقا يفقدها جاذبيتها وخصائصها كزوجة ، بل عليها أن تداوم على العناية بنفسها وعلى زيادة معلوماتها وثقافتها ، لأن هذا هو اقوم السبل المؤدية إلى اتحادها وامتزاجها بزوجها من ناحية ، كما انه اسلم الطرق التى تسمح لها بالاشتراك فى تربية أولادها والاشراف على تطورهم فى مراحل حياتهم المختلفة . وعلى الزوجة ان تعلم ان العناية بنفسها — كزوجة وكأم — هى اقوى الضمانات لبقاء شخصيتها !

دع لزوجتك إدارة منزلك !

وإذا كان كسب الزوج من عمله وفيرا ، فان ذلك يجب أن لا يعوق الزوجة عن التوفر على خدمة بيتها وأولادها ، ولو كان فى هذه الخدمة تنازل من جانبها عن بعض حقوقها .. فانه من الأفضل دائما أن تحيا الزوجة حياة متوسطة ، لتتمكن من الاشراف على تربية أولادها بنفسها ، بدلا من أن تحيا حياة مسرفة ينتج عنها إهمالها هذا الواجب المقدس !

أما إذا لم يكن دخل الزوج كافيا، واضطرت الزوجة لمعاونته فى هذا الصدد — أى أن تعمل لتكسب ما يعين الأسرة على الحياة — كان عليها فى هذه الحال أن تبذل أقصى جهدها لتوفير جو هادىء تعوض به أسرتها عن حياة لا أناة فيها .. حياة يكتنفها التقزز العصبى من كل جانب ، نظرا لاضطرار الزوجين إلى العمل لكسب الرزق !

والمال فى العادة موضوع مناقشات مستمرة فى كل أسرة ، فمن الأفضل إذن أن يتفق الزوجان ، فى مطلع حياتهما الزوجية، على أن تعطى الزوجة مبلغا معينا من المال ، يترك لها حرية التصرف فيه للانفاق على البيت . وقد تسرف المرأة من بعض النواحى ، الا أنه يلذ لها كثيرا أن ترى نفسها مسئولة عن إدارة بيتها .

وتنفر الزوجة دائما من أداء أى عمل فى البيت يكون أداؤه فى العادة من الأعمال التى يناط بها الرجال ، مثل اصلاح خلل فى الأسلاك الكهربائية أو إصلاح صنابير المياه ! .. ومن الخير

لها فى هذه الحال أن تطلب من زوجها انجاز هذه الأعمال عند الحاجة إليها ، بدلا من أن تقوم بها وهى كارهة لها متذمرة منها ، لأن المزاج المعتدل ضرورى لحياة الأسرة ضرورة الشمس لحياة الإنسان !

وعلى العموم فان المرأة بطبيعتها أكثر مرونة وقدرة على مسايرة الظروف من الرجل ، ومن ثم كان عليها أن تستفيد من هذه الصفات التى تفردت بها لتجنى منها أحسن الثمرات !

مسلك الآباء قبل زواج أبنائهم

من المقطوع به أن اختيار الزوج أو الزوجة هو من الأمور ذات الأهمية الخاصة ، بحيث ينبغى أن لا ندع مسئولية هذا الاختيار تقع بأكملها على عاتق أى من الطرفين ..

فإذا كان الوالدان قد ربيا ابنهما تربية سليمة ، فان مهمة زواج هذا الابن ستتم بنفس الأسلوب السليم الذى اتبع فى تربيته . وإذا تمكن الوالدان من أن يجعلا من حياتهما مثلا رفيعا يسير الأولاد على هداه — بالفعل لا بالقول — فان الفرص ستكون سانحة لهؤلاء الأولاد ، كى يحيوا حياة زوجية ناجحة !

وتتعلق سعادة الزوجين المستقبلة — إلى حد كبير — بالأسلوب الذى يكون أبواهما قد اتبعاه معهما ، وهما يلقيان اليهما بدقائق التطورات الجنسية أثناء مرحلة المراهقة .. فإذا كان الوالدان قد سلكا معهما طريقا مبسطا فى هذه الناحية،

فإن حالتهما العصبية تكون متزنة عند الزواج ، الأمر الذى يساعدهما على الحياة فى هدوء واطمئنان !

ومن واجب الآباء ان يتجنبوا ما استطاعوا اطالة فترة الخطبة ، لأنهم بذلك يسرعون بأبنائهم إلى حياة الاستقرار التى ينشدونها ويتوقون إليها !

وعلى كل ، فمن الأفضل التريث بضعة أشهر ، حتى يصبح من الميسور إعداد مسكن يستقل فيه الزوجان بحياتهما .. ومن الخير للآباء ان لا يتعجلوا ، حتى لا يجدوا انفسهم مضطرين إلى العيش مع العروسين تحت سقف واحد .. ذلك لأن الحياة المشتركة تباعد ما بين الزوجين، ولا تجعلهما يشعران بسعادة الحياة الزوجية المستقلة . ولقد كانت الرغبة فى الاستقلال هى المستحوذة على جميع الشبان الراغبين فى الزواج ، فى جميع العصور !

وإذا وجد الآباء ان ابناءهم فى حاجة إلى عون مالى بعد الزواج ، فعليهم ان يقدموا لهم هذه المعاونة مصوغة فى قالب من العطف البالغ والحنان السابغ ، وإلا كانت هذه المساعدات المالية باعثا على إحساس الأبناء بالضيق والحرج ، والشعور بظلم المجتمع الذى جعلهم عاجزين عن القيام بأود انفسهم دون الاستعانة بآبائهم . فإذا هون الآباء من قيمة الخدمات التى يؤدونها لأولادهم ، وبذلوها لهم كما لو كانت امرا طبيعيا محضا — كما هو الأمر فى الواقع — فانهم سيوفرون على ابنائهم الشعور بأنهم عبء او عالة على آبائهم !

لا تنتظروا من ابنائكم شيئا .. بعد الزواج !

هذا ما يجب على الآباء فعله مع ابنائهم قبل زواجهم . بقى سؤال واحد نختم به هذا البحث ، وهو : ماذا يجب ان يفعل هؤلاء الآباء بعد زواج ابنائهم ؟

ان اول ما يجب على الآباء ملاحظته ، هو ان لا يفرضوا — لأنفسهم — على اولادهم اية واجبات من اى نوع كان ، فإذا وطن الآباء انفسهم على عدم توقع اى شىء من اولادهم ، وعدم مطالبتهم باى شىء ، فان اقل لفتة او رعاية من هؤلاء الأبناء سيتقبلها الآباء كما لو كانت منحة سخية تغمرهم بالغبطة والفرح !

وإذا وجد الآباء انفسهم فى مركز يسمح لهم بأداء بعض الخدمات المؤقتة لأبنائهم بعد الزواج ، فعليهم ان لا يستغلوا هذا الموقف كى يفرضوا انفسهم على ابنائهم . وعليهم ان يعلموا جيدا انه ما من شخص فى الوجود لا يمكن الاستعاضة عنه بشخص آخر ، وانهم إذا لم يقوموا هم بأداء تلك الخدمات فان غيرهم سيقوم بها ، بل قد يقوم بها على وجه افضل !

والذى يحدث فى غالب الأحيان ان الأبناء يكلفون آباءهم بهذه الواجبات ، رغبة منهم فى ادخال السرور على قلوبهم وعدم المساس بأحاسيسهم فيما إذا كلفوا غيرهم القيام بها ! .. وإنه لمن القبح بمكان ان يتخذ الآباء هذه الخدمات ذريعة للتحكم فى ذلك البيت الصغير الناشىء ، بدلا من ان يشعروا بالسعادة لتمكنهم من ادائها له !

ومن غير المرغوب فيه أن يظل أحد الزوجين متشبثا ، بعد زواجه ، بأسرته التى نشأ فيها ، مرغما شريكه الآخر على ان يتبعه إليها .. فالزواج خليـة جديدة يجب أن تتكون مستقلة عن خلايا أسرة الأبوين .

وإنه لمما يسهل الأمور ان يكون للآباء ما يشغلهم ويملأ فراغ حياتهم ويستغرق كل وقتهم . فان هذا سيجعلهم على مقربه من الحياة ، ومن عقلية الجيل الذى يعيشون فيه ، كمـا انه سيجنبهم مرارة السأم الذى يستولى عليهم ، والوحدة التى يشعرون بها بعد زواج ابنائهم ، والتى تدفعهم إلى الرغبـة فى تمضية الوقت بالتدخل فى حياة ابنائهم الخاصة !

على أن هناك حقيقة مقررة يجب أن نعترف بها ، وهى اننا نستطيع دائما ان نجد حلولا لأشد الأمور تعقيدا ، إذا نحن نظرنا إلى الحياة فى هدوء ، وحاولنا مواجهة مشكلاتها واحدة واحدة ، بدلا من أن نكدس مشاكل الماضى على مشاكل الحاضر والمستقبل .. وإذا نحن جعلنا همنا الأول ، لا أن نسعد على حساب الآخـرين ، بل أن نجعـل من أنفسنا معينـا يفيض بالسعادة على الآخرين !

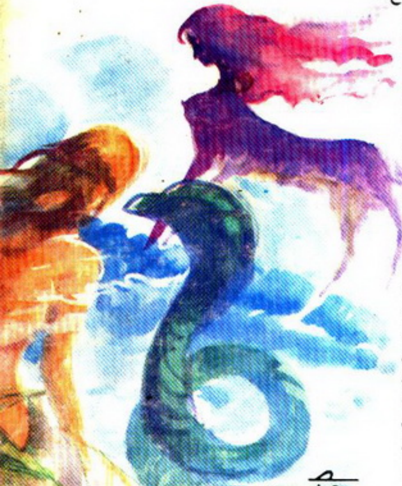
رقم الايداع : ٤٣٧٩
٦ - ٠٨٠ - ١٦٣ - ٩٧٧

المطبعـة العربيـة الحديثـة
٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية
تليفـــون : ٨٢٦٢٨٠ القـــاهرة

مختارات كتابى
إصدار جديد

عزيزى القارئ ..

فى الأعداد ٢٦ و ٢٧ و ٣٤ و ٣٥ قدمت لك الأجزاء الأربعة الأولى من مجموعة موضوعات علم النفس العملى المبسط، فقرأت فيها: ★ تعلم كيف تسترخى ★ غزو السعادة، للعالم البريطانى الكبير برتراند راسل ★ مركب النقص والعقد النفسية ★ الانتصار على الخوف ★ دنيا الحب والسعادة للكاتب الألمانى الأشهر «إميل لودفيج» ★ كيف تقهر «مرض الخجل» ★ هل هناك «صداقة» بين رجل وامرأة؟ ★ أيهما أقوى فى المرأة: الأمومة أم غريزة الجنس؟ ★ الإيحاء الذاتى: أكد لنفسك أنك ناجح! ★ فن الحب، للمفكر الرومانى الخالد «أوفيد» ★ كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة! ★ رسالة فى الحب الأخوى، للحكيم الإغريقى «بلوتارك» .. إلخ .. إلخ .



واليوم أقدم لك فى هذا الجزء الخامس من المجموعة الموضوعات النفسية التالية: ★ التحليل النفسى للأحلام والغرائز الجنسية والأمراض العصبية، للعلامة الأشهر «فرويد» ★ شباب متجدد وحياة أطول، للعالم الروسى «فريد لاند» ★ الطلاق هوايتها، من سجلات الأخصائى النفسى «د. لويس مونتجمرى» ★ مستقبل زوجك أمانة فى يدك، بقلم زوجة الكاتب العالمى «ديل كارنيجى» ★ طريق السعادة الزوجية ★ النجاح فى الحياة كيمياء! ★ كل جيدًا تعش سليمًا، لأخصائى التغذية سكوتس كلارك ★ صعوبات التفاهم الزوجى، للباحثة الفرنسية «فرناند إيزانبير»! ..